श्री १००८ ब्रह्मवित् परमहंस योगी
सच्चिदानन्द सरस्वती
(खप्तडबाबा)

खप्तड सूक्ति

सङ्कलन तथा सम्पादन
स्वामी शशिभास्करम् "निःसङ्ग"

पैरवी प्रकाशन

सरिता भट्ट

श्री १००८ ब्रह्मवित् परमहंस योगी
सच्चिदानन्द सरस्वती
(खप्तडबाबा)

खप्तड सूक्ति

सङ्कलन तथा सम्पादन

स्वामी शशिभास्करम् 'निःसङ्ग'

पैरवी प्रकाशन
(प्रकाशक तथा वितरक)
'M' हाउस, सिंहदरबारनजिक, रामशाहपथ
पो.ब.नं. ९५७०, फोन : ४२२९२३३, काठमाडौं

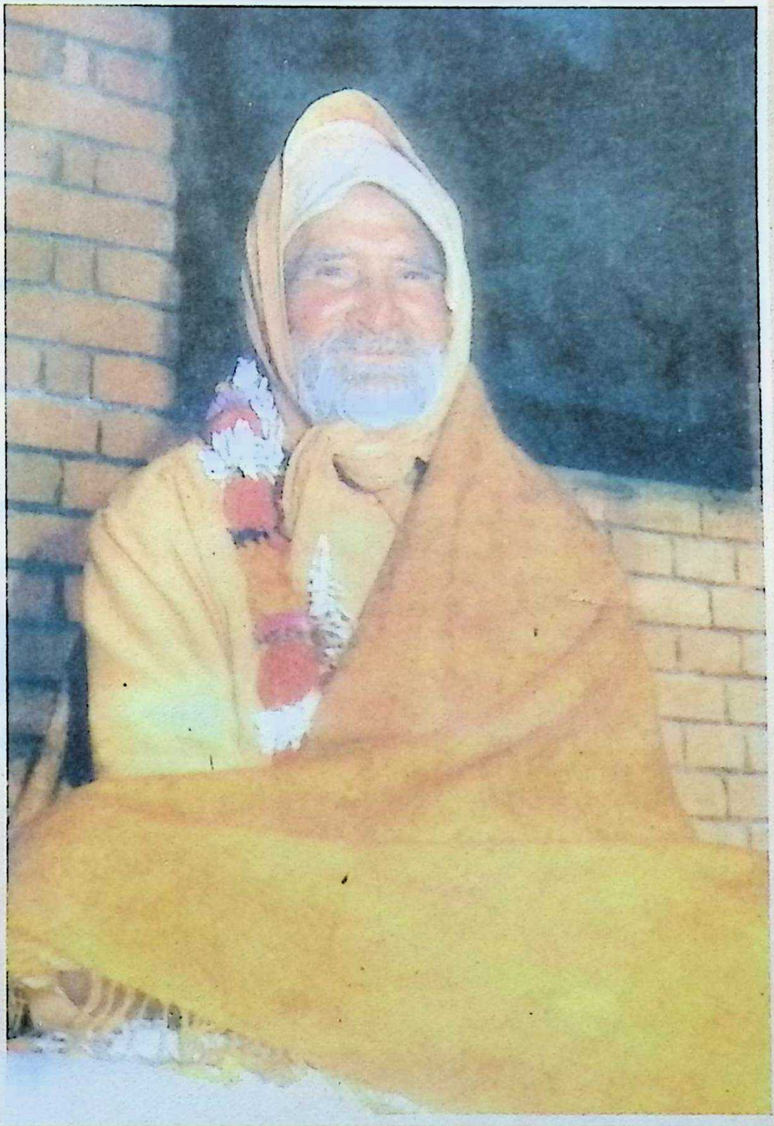
पैरवी प्रकाशनका लागि
प्रबन्ध निर्देशक पदम सिवाकोटीद्वारा प्रकाशित

प्रथम संस्करण : २०६२, श्रावण ६ गते, गुरुपूर्णिमा

मूल्य : रु. १७५।-

मुद्रक : सिखर समुन्द्र अफ्सेट
वागवगार, काठमाडौं, फोन : ४२४२७७८, ४२५३४२७

समर्पण



श्री १००८ ब्रह्मवित् परमहंस योगी
सच्चिदानन्द सरस्वती (खप्तडबाबा)

श्री खप्तड आश्रम प्रकाशन समिति

यापायली, काठमाडौं

(द.नं.२१७।०५२।५३ जि.प्र.का. काठमाडौं)

प्राप्त पत्र संख्या र मितिः-

पत्र संख्याः-

चो. नं.

२०६१/३/२मितिः-

विषयः-

स्वीकृतिको जानकारी

स्वामी श्री शशिभाष्करम्
रामनगर, ऋषिकेश ।

उक्त विषय यहाँले खप्तड बाबाका विभिन्न ग्रन्थहरुबाट सूक्ति, सुभाषितहरु संकलन गरी खप्तडसूक्ति प्रकाशन गर्न स्वीकृतिको लागि मिति २०६१/१/१६ मा दिनु भएको निवेदन संबन्धमा कारवाई हुँदा मुनाफाको उद्देश्य नराखी भाषिक शुद्धता र गुणस्तर समेत कायम गरी प्रकाशन गर्न स्वीकृति दिने भनी मिति २०६१/३/१ मा निर्णय भएकोले निर्णयानुसार गर्नु गराउनु हुन सहर्ष जानकारी गराउँदछु ।

(नारायण प्रसाद लंसाल)
सदस्य सचिव

ॐ

शुभकामना

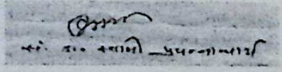
२०६२।३।१८
मृगस्थली सिद्धाचल पशुपति

मेरा मित्र स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेवजीका शिष्य ऋषिकुमारहरूमा लेखनकलामा शशिभास्करम् 'निःसङ्ग' होनहार प्रतिभाका रूपमा समाजको सामुन्ने आइरहेका छन् । शशिभास्करम्जीले खप्तडबाबाको 'खप्तड सूक्ति' सङ्ग्रह गरेर जिज्ञासु पाठक वाचकवृन्दसमक्ष प्रस्तुत गर्दै हुनुहुन्छ । अधिकारी भेदले खप्तडबाबाको सूक्तिहरू समग्र मानवको कल्याणकारी सिद्ध भइसकेको छ । यसमा दुई मत छैन भने हुन्छ ।

पूज्यवर खप्तडबाबा नेपालका महापुरुषहरूमा अन्यतम हुनुहुन्थ्यो । काश्मीरलाई जन्मभूमि बनाएर नेपाललाई कर्मभूमि बनाउने खप्तडबाबा सच्चिदानन्द सरस्वती स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेव र केवलानन्द डण्डी स्वामी हुनुहुन्थ्यो । यीमध्ये खप्तडबाबाले खप्तडको लेखमा साधनारत भएर लेखेका थुप्रै ग्रन्थहरूमध्येबाट शशिभास्करम् निःसङ्गले राम्रा-राम्रा कुराहरू सङ्कलन गरेर सूक्ति सङ्ग्रह ग्रन्थ तयार पारेर जिज्ञासु भक्तजनहरूको कल्याणार्थ प्रकाशमा ल्याएबापत शशिभास्करम्जीलाई आशीराशिः नदिई बस्न सकिँदैन । एउटा कर्मठ युवा संन्यासीले गर्नुपर्ने कर्तव्यलाई भन्दा कर्तव्य गर्नेलाई प्रोत्साहन दिनु श्रेय हुन्छ ।

त्यसैले शशिभास्करम् निःसङ्गलाई एतदर्थ मुरीमुरी आशीर्वाद दिँदै अझ अगाडि यस्ता काममा राष्ट्रको गौरव बढाउनलाई समाज सेवार्थ आध्यात्मिक साहित्य निर्माण गरेर जीवनलाई उन्मुक्त बनाई जीवनको खुला आकाशमा स्वच्छ पंख फिँजाएर उड्ने क्षमता भगवान् पशुपतिनाथले देऊन् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दछु । जुन आकाशमा खप्तडबाबा स्वच्छन्द रूपमा उडेका थिए । उसै आकाशमा शशिभास्करम् पनि उडून् भन्ने शुभकामना र मन्तव्यसँगै बटुलेर राखेको छु ।

तमसो मा ज्योतिर्गमय ।



ॐ

आध्यात्मिक शान्ति प्राप्त होस् !

श्रीपरमहंस परमपूजनीय श्री १००८ योगीराज स्वामी सच्चिदानन्द सरस्वती (खप्तडबाबा) नेपालको आध्यात्मिक आकाशका एक देदीप्यमान अत्यन्त उज्ज्वल नक्षत्र हुनुहुन्छ । त्यागमूर्ति, तपोमूर्ति, धर्ममूर्ति, विचारमूर्ति, योगमूर्ति, ज्ञानमूर्ति, स्वास्थ्यमूर्ति खप्तडबाबाका धर्म-विज्ञान प्रथम खण्ड, द्वितीय खण्ड, तृतीय खण्ड, चतुर्थ खण्ड, धर्म-विज्ञान सारसंक्षेप, विचार-विज्ञान, स्वास्थ्य-विज्ञान, वेदान्त-विज्ञान, योग-विज्ञान, म र मेरो कर्तव्य, नारीधर्म र पुरुषधर्म र आत्मज्ञान गरी बाह्र ओटा पुस्तक प्रकाशित भइसकेका छन् भने विचार-विज्ञानको अंग्रेजीमा अनुवाद, आरोग्य विज्ञानं र अंग्रेजीमा लेखिएको योग विषयक एक ग्रन्थ गरी जम्मा तीन ग्रन्थ प्रकाशोन्मुख छन् ।

विभिन्न क्षेत्रका लब्धप्रतिष्ठ विद्वान्हरूले अनुसन्धान गरी पूज्य बाबाका विविध विषयमा प्रकाशं पारिएका अनुसन्धान एवं अनुभूतिमूलक उद्‌गारहरूको सँगालोका रूपमा प्रकाशित 'खप्तडबाबा स्मारिका २०५४' र 'खप्तडबाबा स्मारिका २०६०' बाबाका विषयमा लेखिएका उल्लेखनीय सामग्री हुन् । यिनका अतिरिक्त बाबाको जीवनीलाई आधार बनाई बाबालाई नै चरित्रनायक बनाई प्रणीत एक काव्य छ- श्री खप्तडबावा अध्यात्म-काव्य । यस्तै बाबाका विषयमा अन्य फाट्टफुट्ट कविताहरू र गद्य लेखहरू प्रकाशित छन् ।

यही अनुक्रममा हाम्रा चिरपरिचित श्रीस्वामी शशिभास्करम्ले अत्यन्त परिश्रम गरी धर्म-विज्ञान चारै खण्ड, विचार-विज्ञान, म र मेरो कर्तव्यजस्ता साना-ठूला ग्रन्थहरूबाट उद्धरण गर्नुभएका विशेष उल्लेखनीय सूक्तिहरू एवं मननयोग्य पंक्तिहरू जस्ताको तस्तै रूपमा पुनः प्रकाशित गर्नुभएकोमा अत्यन्त खुसी लागेको छ । यो बाबाप्रति उहाँको ठूलो श्रद्धाको अभिव्यक्ति हो । श्री पूज्य बाबाको ज्ञान गरिमालाई सर्वत्र फैलाउने र त्यसबाट कुनै पनि भक्त, साधक, विचारक लाभान्वित हुन सक्ने कुरामा हामीलाई प्रसन्नता मिल्नु स्वाभाविकै हो ।

श्रीस्वामी शशिभास्करम्‌को विचार र योग-साधना अझ प्रखर हुँदै जाओस् र आध्यात्मिक शान्ति प्राप्त होस् भनी श्री परमात्मासँग प्रार्थना गर्दछु ।

शिवमन्दिर
शान्तिकुना, ललितपुर-५

एकात्मा
शिवगोपाल रिसाल

सम्पादकीय

ॐ गुरु परमात्मने नम : ।
ॐ विशुद्धाय नम : ॥

श्री १००८ ब्रह्मवित् परमहंस योगी सच्चिदानन्द सरस्वती (खप्तडबाबा)- द्वारा प्रणीत धर्म-विज्ञान भाग- १, धर्म विज्ञान भाग- २, धर्म-विज्ञान भाग- ३, धर्म-विज्ञान भाग- ४, विचार-विज्ञान, म र मेरो कर्तव्य, आत्मा-ज्ञान, नारीधर्म तथा पुरुषधर्मबाट महत्त्वपूर्ण सूक्ति सुवासित सङ्कलन गरी खप्तड सूक्ति नामको पुस्तक तयार गरेको छु। यसभित्रका सम्पूर्ण विषयहरू बाबाका पुस्तकहरूबाट लिएर बाबाकै चरणमा स्पर्शगरेको अनुभव र आनन्द बटुल्दै बाबाकै चरणमा समर्पण गर्दछु।

प्रस्तुत पुस्तक सङ्कलन, सम्पादन तथा प्रकाशन गर्नका लागि अनुमति प्रदान गर्नुहुने खप्तड आश्रम प्रकाशन समितिका सम्पूर्ण सदस्यहरूप्रति कृतज्ञ छु। यस पुस्तकमा शुभकामना मन्तव्य लेखिदिनु हुने सं. डा. स्वामी प्रपन्नाचार्य तथा यो कार्यलाई हौसला दिई सल्लाह सुझाव दिनु हुने प्रा. शिवगोपाल रिसालज्यूप्रति आभार प्रकट गर्दछु । साथै यस पुस्तकलाई प्रकाशन गरिदिने पैरवी प्रकाशन अत्यन्त आभारका पात्र हुनुहुन्छ।

यसमा भएका त्रुटिहरूप्रति क्षमायाचना गर्दै सर्वव्यापक आत्मा खप्तडबाबालाई अनन्तकोटी साष्टाङ्ग प्राणाम गर्दै यो बालक आशीर्वादको अपेक्षा गर्दछ।

ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः

स्वामी शशिभास्करम् "निःसङ्ग"
हंसदा योग आश्रम
जनागाल, बनेपा
०११-६६१५३६

प्रकाशकीय

श्री १००८ ब्रह्मवित् परमहंस योगी सच्चिदानन्द सरस्वती (खप्तडबाबा) द्वारा लिखित धर्म-विज्ञान प्रथम खण्ड, धर्म-विज्ञान द्वितीय खण्ड, धर्म-विज्ञान तृतीय खण्ड, धर्म-विज्ञान चतुर्थ खण्ड, स्वास्थ्य-विज्ञान, विचार-विज्ञान, आत्मज्ञान, म र मेरो कर्तव्य, नारीधर्म र पुरुषधर्म पुस्तकहरूबाट सङ्कलन तथा सम्पादन गरी सूक्ति सङ्ग्रह नामक पुस्तक स्वामी शशिभास्करम् 'निःसङ्ग' ले यस पैरवी प्रकाशनलाई प्रकाशन गर्न दिनुभएकोमा हामी आभारी छौँ । श्री खप्तडबाबाका ग्रन्थहरू सबै पाठकहरूले समयमा पढ्न नभ्याएको अवस्थामा यी पुस्तकहरूबाट बाबाका सूक्तिहरू प्रकाशन गरिएको छ । सबै ठूलाठूला पुस्तकहरू पढेर सार खिच्नुभन्दा यो सूक्ति सङ्ग्रहको माध्यमबाट बाबाका यी पुस्तकहरूको भाव बुझी मूल रूपमा मूल पुस्तकहरू नै पढेर पूर्ण ज्ञान लिनु सम्बन्धित पाठकहरूलाई सल्लाह दिन चाहन्छौँ । पुस्तकहरू प्रकाशन गर्नु हाम्रो धर्म र पेसा दुवै हो। धर्मको सम्बन्ध सम्भवतः मानिससँग रहन्छ तथा पेसाको सम्बन्ध व्यावसायिक नैतिकता र मर्यादासित रहन्छ। बजारमा प्रतिस्पर्धाको कुरा उठ्ने गर्दछ। प्रतिस्पर्धाको बजारमा निश्चय पनि सीमित र सक्षम पाठकहरूको भरमा बाँच्नुपर्ने बाध्यता हुन्छ। त्यसमा पनि पाठ्यपुस्तक तथा सन्दर्भ सामग्रीभन्दा बाहिर गएर पुस्तकहरू प्रकाशित गर्नु हाम्रो जस्तो मुलुकमा जोखिम उठाएसरह हुन्छ । तर बौद्धिक जगत्को अपेक्षा भनेको सधैँ पाठ्यपुस्तक र सन्दर्भ सामग्रीको साँघुरो घेराभित्र मात्र रहेर बसेको हुन्छ भन्न सकिन्न। यस कारणले गर्दा प्रस्तुत पुस्तक प्रकाशन गर्ने जमर्को गरेका छौँ। हामी हाम्रो यात्रामा सफल हुनेछौँ भन्ने आशा गरेका छौँ ।

प्रस्तुत 'खप्तड सूक्ति' सङ्ग्रह सङ्कलन गरी प्रकाशन गर्न स्वीकृत दिने खप्तड आश्रम प्रकाशन समितिप्रति हामी आभारी छौँ । साथै यस सूक्ति सङ्ग्रहमा शुभकामना लेखिदिनु हुने स. डा. स्वामी प्रपन्नाचार्यज्यू र मन्तव्य लेखिदिनु हुने प्रा. शिवगोपाल रिसालज्यूहरूप्रति हामी हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछौँ ।

धन्यवाद ।

पैरवी प्रकाशन

विषयसूची

- समर्पण
- आश्रमको चिठी
- शुभकामना- सं. डा. स्वामी प्रपन्नाचार्य
- भूमिका- शिवगोपाल रिसाल
- सम्पादकीय
- प्रकाशकीय
- धर्म-विज्ञान प्रथम खण्ड--१-४८
- धर्म-विज्ञान द्वितीय खण्ड -- ४९-९२
- धर्म-विज्ञान तृतीय खण्ड --९३-१५६
- धर्म-विज्ञान चतुर्थ खण्ड--- १५७-२२४
- स्वास्थ्य-विज्ञान -- २२५-२३०
- विचार-विज्ञान---२३१-२६०
- आत्मज्ञान ---२६१-२६४
- म र मेरो कर्तव्य ---२६५-२७२
- नारीधर्म र पुरुषधर्म --- २७३-२७८

•

धर्म-विज्ञान

प्रथम खण्ड

धर्म-विज्ञान
प्रथम खण्ड

- वस्तुत: ईश्वरको सत्ताले युक्तिहरूको अपेक्षा राख्तैन, अपितु युक्तिहरू नै आफ्नो अस्तित्वका लागि ईश्वरको अपेक्षा राख्तछन्। युक्तिहरू मानव-मस्तिष्कका उपज हुन्। मस्तिष्कको सम्वन्ध शरीरसँग छ। शरीर संसारसँग र संसार ईश्वरसँग सम्बद्ध छ।
- ऋषिमुनि एवं साधु-महात्माहरूले माथि, तल, वाहिर, भित्र सर्वत्र उनको सत्ताको दर्शन गरेका छन्।
- कुनै यस्तो चेतनशील समष्टि मन छ जसले मानिसहरूको पाप तथा पुण्यका सबै काम-कारवाहीहरूलाई प्रस्ट जान्दछ तथा कर्मअनुसारको फल प्रत्येकलाई समय-समयमा प्रदान गर्दछ। प्रकृति जड र मनुष्य स्वार्थी छ, अत: यी दुवैभन्दा माथि कुनै प्रभु छन् जो न जड छन् न स्वार्थी।
- प्रत्येक मानिसभित्र एक सहज ज्ञानस्फूर्तिको शक्ति हुन्छ, जो अकस्मात् सूर्यको प्रकाशले जस्तै हाम्रो हृदयाकाशलाई प्रकाशित पार्दछ तथा भगवान्को मुखमण्डलको सौन्दर्य र उनको प्रेममधुर मुस्कानको मोहक छवि देखाउँछ।
- जुन व्यक्तिलाई ईश्वरको सत्ताप्रति विश्वास छैन, त्यही नै संसारको सवभन्दा ठूलो अभागी हो।
- विज्ञानले यस विश्वको अद्‌भूत रचनाक्रमको विवेचना गरेर वास्तवमा धर्मको ठूलो सेवा गर्‍यो।
- हाम्रो चारैतिरका वायुमण्डलमा सङ्गीत गुञ्जायमान भइरहेको छ।
- जसरी भगवान् बुद्धि एवं वाणीभन्दा पर रहेर पनि विशुद्ध बुद्धि एवं वाणीमा आउन सक्तछन्, त्यसै गरी उनी चक्षु, श्रवण तथा स्पर्शको क्षेत्रमा पनि आउन सक्तछन्।
- आफ्नो शरीर, मन तथा इन्द्रियहरूलाई शुद्ध पारौं, किनभने यी भगवान्को मन्दिरका द्वार एवं प्राङ्गण हुन्।
- व्यक्तिगत अनुभवका विषय यति गुह्य एवं गोपनीय हुन्छन् कि तिनको सम्बन्धमा सामान्यतया कसैसँग आलोचना गर्ने प्रवृत्ति नै हुँदैन।
- ज्ञाता र ज्ञेयबीचको भ्रामक भेद हटेपछि विशुद्ध ज्ञानको आकाशमा विशुद्ध चैतन्य-ज्योति स्वयमेव प्रतिष्ठित भएर अखण्ड स्वप्रकाश सत्ताका रूपमा स्थित हुन्छ।
- बाह्य विज्ञानबाट मनुष्यलाई सच्चा शान्ति कहिल्यै मिल्न सक्तैन। शास्त्रोक्त आत्मस्वरूपको सम्यक् ज्ञानद्वारा नै मनुष्य शोक-मोहबाट निवृत्त भएर शाश्वती शान्ति प्राप्त गर्छ।
- धर्म तत्त्वज्ञानकै नामान्तर हो।
- धर्मसाधनद्वारा नै मुक्ति प्राप्त हुन्छ।

- क्रमोन्नति-विधानको बलद्वारा नै अध्यात्मशक्ति विकसित एवं परिस्फुरित हुन्छ ।
- धर्मसाधनको एक मात्र अन्तिम फल हो तत्त्वज्ञान ।
- तत्त्वज्ञान जीवनको एक मात्र ध्येय औ सर्वश्रेष्ठ उद्देश्य तथा परम पवित्र लक्ष्य हो ।
- जुन मानिसमा मानवदेह-धारण गरेर पनि तत्त्वज्ञान प्राप्त गर्ने व्याकुलता छैन, ऊ नरदेहधारी पशुसिवाय केही होइन ।
- स्थूललाई छोडेर सूक्ष्ममा प्रवेश गर्नु, जडलाई त्यागेर चेतन आत्माको स्वरूपलाई साक्षात् गर्नु नै धर्मको उद्देश्य हो । जडमा, जड देहमा, जड इन्द्रियहरूमा आत्माको भ्रान्ति हुँदा मनुष्यलाई जति पनि दुःख हुन्छ, तिनबाट मुक्त हुनु नै धर्मको वास्तविक रहस्य हो ।
- आत्मदर्शनबाट नै ब्रह्मदर्शनको लाभ हुन्छ ।
- शिक्षाको उद्देश्य नै थियो मनुष्यको पूर्ण सुखको साधन बताउनु ।
- मरणधर्मा मनुष्य अरूलाई लुटेर, मारेर स्वयं सुखशान्तिले बाँच्न चाहन्छ ।
- कुनै जमानामा परमात्माको प्राप्तिका लागि तप हुन्थ्यो, आज भोगको प्राप्तिका लागि हुन्छ ।
- भक्तिमा प्रधान प्रतिबन्धक नै शरणागतमा कमी हो । सच्चा ज्ञानी, सच्चा निष्कामकर्मी र सच्चा भक्त कहिल्यै पनि छल-कपट, दम्भ, असत्य, अन्याय औ हिंसा आदिको अवलम्बन लिँदैन ।
- ज्ञानको साधनमा देहात्मबुद्धि अर्थात् शरीरमा 'म' बुद्धिको त्याग गर्नुपर्छ, त्यसका लागि आत्मा शरीरबाट त्यसरी नै अलग्ग छ, जुन प्रकार अरूको शरीरबाट हाम्रो शरीर ।
- देहात्मबुद्धि छुटेर गएपछि पापकर्म हुन सक्तैन ।
- भगवद्भक्तिमा त मनुष्य भगवान्‌को शरणमा नै हुन्छ ।
- आसुरी भावको परिणाम अनन्त दुःख र अशान्तिसिवाय अरू के हुन सक्तछ ?
- रुनु सधैं कुनै न कुनै अभावको वेदनाले गर्दा नै हुन्छ ।
- उद्‌भिद, स्वेदज, अण्डज र जरायुज – चार प्रकारका प्राणी छन् ।
- स्वेदज प्राणीहरूमा मनोमय कोशको पनि विकास भएको हुन्छ ।
- मान्छेका अतिरिक्त कुनै अरू प्राणी कहिल्यै हाँसेको पनि देखिएको छैन ।
- देहमा यस्तो कुनै वस्तु छैन जसलाई यस विश्वबाट अलग गर्न सकियोस् ।
- आत्मा तिम्रो स्वरूप हो ।
- संसारको इतिहासमा आजसम्म त यस्तो एक पनि व्यक्ति सुनिएको छैन, जसको जीवनमा प्रतिकूलता नरहेको होस् ।
- प्रतिकूलताले जीवन निख्खर हुन्छ ।
- अरूमाथि शासन नगरेर तँ आफूमाथि नै शासन गर् ।
- कामना नै मनको मूल हो । जब मनमा भोगको कामना रहँदैन र सबै विषय निस्सार प्रतीत हुन लाग्दछ, तब वास्तविक कल्याण-कामना या जिज्ञासा जाग्रत हुन्छ ।

- जुन विश्वप्रपञ्चमा अरू जीव रहन्छन्, उसमा अनासक्ति भएर नै उसलाई सत्यको जिज्ञासा जाग्रत हुन्छ।
- गुरुदेव विवेकरूपमा पहिले नै उसको अन्तःकरणमा विराजमान हुनुहुन्थ्यो, अब प्रत्यक्ष मानवमूर्ति भएर पनि उसको अगाडि प्रकट हुनुहुन्छ।
- गुरुदेव जुन उपदेश वा अनुशासन गर्नुहुन्छ, त्यो पनि शास्त्र हो।
- देहदृष्टिले यो प्राकृत प्रपञ्चमा देखिए तापनि ऊ सर्वदा चिन्मय भावजगत्मै घुमिरहन्छ।
- वस्तु एकै हो, खालि उपलब्धि र आस्वादनको नै भेद हो।
- ज्ञानीलाई उपलब्ध हुने परब्रह्म र प्रेमीलाई प्राप्त हुने रसरूप भगवत्-तत्त्वमा पनि केही भेद छैन।
- सर्वमय भगवान् वासुदेव नै भावुक भक्तहरूलाई अलौकिक भावरसको आस्वादन गराउनका लागि चिन्मयधाम, धामी र सेवकका रूपमा प्रकट हुनुहुन्छ।
- जुन प्रकारले परब्रह्मको ज्ञान हुनाले केही जान्न बाँकी रहँदैन, उस्तै प्रकारले भगवान्को प्राप्ति हुनाले पनि अरू केही पाउन बाँकी रहँदैन।
- जुन व्यक्ति सूर्यबाट विमुख भएर आफ्नो छायालाई पक्रनका लागि दौडन्छ, ऊ कहिल्यै त्यसलाई पक्रन सक्तैन।
- भ्रान्तिको निवृत्ति नै त्यसको प्राप्ति साधन हो।
- केवल अध्यात्मविचार नै धर्म होइन।
- धर्म त्यो निष्ठा, विचार तथा क्रियापद्धतिको नाम हो, जो सबैलाई धारण गर्छ, जसबाट मनुष्यको सात्त्विक उत्थान हुन्छ।
- आजको भोगवादी मानव धर्मको परवाह गर्दैनन्।
- भोगवादी असुर मानवलाई जीवनमा मिल्दछ चिन्ता, अशान्ति, कामना-जनित पाप-ताप तथा मृत्युको पछि नरकको प्राप्ति तथा बन्धन।
- हिन्दूसंस्कृतिमा जुन कर्तव्य र त्यागको उज्ज्वल आदर्श थियो, त्यसको ठाउँ आज अधिकार एवं भोगले लिइरहेछ।
- कर्तव्य तथा त्याग हुँदा उचित अधिकार र अर्थभोग स्वतः आउँछ।
- अमृतत्त्वको प्राप्ति त्यागबाट नै हुन्छ।
- मस्तिष्कको दासत्व ज्यादै शोचनीय तथा घातक छ।
- अवश्य नै हिन्दूसंस्कृतिमा भोगको बहिष्कार पनि छैन, अर्थ र कामको तिरस्कार छैन, परन्तु यिनीहरू जीवनका लक्ष्य होइनन्। भोग रहोस् तर रहोस् धर्मको नियन्त्रणमा र उसको लक्ष्य हो मोक्ष या भगवत्प्राप्ति।
- विज्ञानको प्रसादले टाढाका मानिस नजिक भएका छन्।
- कटु सत्य यो पनि छ कि यसै विज्ञानले हाम्रो निकटतमलाई ज्यादै टाढा गरिदिएको छ।
- सबै काममा यन्त्रको मध्यस्थताले मनुष्य यन्त्ररूपमा परिणत भइसकेको छ।
- यन्त्रसभ्यताले जनसङ्घर्ष बढाएको छ।
- चारैतिर जनसमुद्र फैलिएको छ तथा यसभित्र प्रत्येक मनुष्य मानौं असहाय एक्लो छ, आफ्नो भारले आफैं काँतर भइरहेछ।

- आत्माको महान् गुण-समूह मृतवत् भएर मानवीय सभ्यता मरुभूमिमा परिणत भइरहेछ। यो वर्तमान युगको समस्या हो। यही वर्तमान युगको सर्वापेक्षया महान् प्रश्न हो।
- मनुष्य-मनुष्यको सङ्घर्ष निष्प्राण यन्त्रको सङ्घर्षसमान भएको छ।
- आध्यात्मिकताविहीन सभ्यता युद्धको आतङ्कले ग्रस्त उन्माद मात्र हो।
- जीवको मनमा पनि एकै दिनमा अनन्त मत परिवर्तित हुँदै जाने गर्छ।
- उन्नतिको इच्छा स्वाभाविक मात्र नभई अत्यन्त आवश्यक पनि छ।
- जहाँ उन्नतिको इच्छा, विचार तथा प्रयत्न हुँदैन, त्यहाँ या त जीवन नै छैनं या त त्यो जीवन क्षीण हुँदाहुँदै नासिन लागिरहेछ।
- उन्नतिको इच्छाले जेसुकै गरौँ, फलस्वरूप नयाँ-नयाँ दु:खमा फस्छौँ।
- हामीले आफ्नो वास्तविक लक्ष्य पत्ता लगाएर साधन या मार्गको विचारमा प्रवृत्त हुनु अत्यन्त आवश्यक छ।
- सबैको सांसारिक व्यापारको केवल एक नै लक्ष्य छ र त्यो हो केवल आनन्दलाई प्राप्त गर्नु।
- सधैँ बाँचिरहनु नै हाम्रो लक्ष्यको सबभन्दा पहिलो लक्षण हो र शास्त्रमा यसलाई सत्य पदार्थ भनिन्छ।
- सुखस्वरूप त केवल परमानन्द नै हो।
- जस-जसले यो विषयजन्य सुखलाई आफ्नो जीवनको लक्ष्य बनाए, उनले मानौँ तीनै लोकको दु:खलाई अपनाए।
- जुन वस्तु निर्विकार सत्स्वरूप छ, उसको स्वयं प्रकाश हुनु त निश्चित नै छ र उही आनन्दस्वरूप हुन सक्छ।
- सुषुप्तिमा सबै विषयहरूको अभाव हुन्छ।
- संसारमा यावत् दु:खहरूको मूल एक मात्र रजोगुणी इच्छा नै हो।
- इच्छारूपी वायु नचल्नाले स्थिर अन्त:करणमा त्यसको अभिव्यक्ति स्विच थिच्ता गुलुपमा बिजुलीको अभिव्यक्ति भएजस्तै गरी हुन्छ।
- पदार्थको प्राप्ति, तत्सम्बन्धी इच्छाको निवृत्ति, इच्छानिवृत्तिद्वारा हृदयको स्थिरता र स्थिर हृदयमा परमानन्दको अभिव्यक्ति – यी चारै एकै कालमा हुन्छन्।
- परमानन्दको प्राप्तिको साधन केवल ज्ञान नै हो।
- परमानन्द सर्वव्यापी हुनाले हाम्रो हृदयमा नै भरिपूर्ण छ र त्यो नित्य प्राप्त छ।
- जब गुरु-शास्त्रको कृपा र विवेक-वैराग्य आदि साधनले सम्पन्न भएर यो जीव आफ्नो परमार्थ पथमा आरूढ छ, तब आफ्नो आत्मस्वरूपको ज्ञानद्वारा हृदयस्थ अज्ञानान्धकार निवृत्त हुनाले उसलाई त्यहाँ साक्षात् प्राप्त गर्न सक्तछ।
- जसरी अन्धकारको विरोधी प्रकाश नै हुन सक्तछ, त्यसरी नै अज्ञानको विरोधी एक मात्र ज्ञान नै हुन सक्तछ, अरू हुन सक्तैन।
- एक मात्र अज्ञानको प्रभावले नै त्यो नित्य प्राप्त हुँदाहुँदै पनि अप्राप्तझैँ भान हुन्छ।

- अज्ञानले गर्दा 'हराएको छ' भन्ने मानिएको 'दशम पुरुष' जुन उसको आफ्नै आत्मा नै हो, त्यसको प्राप्तिका लागि उसको ज्ञान नै एक मात्र साधन हुन सक्तछ, अरू हुँदैन।
- परमानन्दको प्राप्तिको साक्षात् साधन परमानन्दको ज्ञान नै हुन सक्तछ।
- परमानन्दको प्राप्तिको एक नै मार्ग ज्ञान हो।
- अज्ञानको फलस्वरूप जीवको हृदयमा मल, विक्षेप र आवरण – यी मुख्य तीन दोष स्वभावतः रहन्छन्।
- म पुण्य-पापको कर्ता, सुख-दुःखको भोक्ता र यसको फलस्वरूप जन्म-मरणको धर्ता संसारी हुँ – यही आवरणको स्वरूप हो।
- बन्धनहरूको मूल त एक मात्र आवरण-दोष नै हो।
- आवरणले विक्षेप र विक्षेपले मल-दोष उब्जिन्छ।
- मल-दोषको निवृत्तिका लागि निष्काम-कर्म, तदन्तर विक्षेप-दोषको निवृत्तिका लागि उपासना र तदुपरान्त आवरण-दोषको निवृत्तिका लागि परमानन्दस्वरूपको ज्ञान।
- त्रिकाण्ड (कर्म, उपासना र ज्ञान) नै वेद हो।
- अन्धकारको विरोधी प्रकाश नै हुन सक्छ।
- म देहबाट पृथक् नित्य-शुद्ध-बुद्ध-मुक्त स्वरूप हुँ।
- जबसम्म निष्काम कर्म तथा उपासनाद्वारा हृदयबाट दुर्वासना तथा कामनारूपी मल-विक्षेपलाई निकालिँदैन, त्यस बेलासम्म हृदयमा उपयुक्त ज्ञानको उद्‌बोध हुनु सर्वथा असम्भव छ।
- निष्काम कर्मको आचरणले मलदोषको निवृत्ति हुन्छ।
- मानव-जीवनको लक्ष्य संसार नभएर भगवत्प्राप्ति नै हुन्छ।
- संसारी राग निकाल्नका लागि यसमा भगवान्‌को चरणकमलको राग भर्नुपर्छ।
- रागको सामान्य अर्थ प्रेम हो।
- चञ्चलताले गर्दा हृदयमा न त गुरुशास्त्रका वचन नै रहन सक्तछन्, न नित्यानित्य-विवेक नै उठ्न सक्तछ।
- संसारको नश्वरता तथा भगवान्‌को अचलताको चित्रले हृदयमा घर जमाउँछ, यसैको नाम विवेक हो।
- जुन विषयदेखि सत्यबुद्धि निक्लन्छ त्यसबाट राग पनि स्वभावतः निक्लन्छ।
- भगवान्‌को चरणकमलको प्रेमाभक्ति र विवेकको प्रभावले त्यसबाट त्यसको सत्यताबुद्धि निक्लिसकेको हुन्छ।
- ज्ञानको सहायक वैराग्यको उद्‌बोधक सिद्ध हुन्छ।
- जबसम्म कुनै वाञ्छित सुखस्वरूप वस्तु प्राप्त हुँदैन, जीवको हृदयमा स्वभावतः त्यसको इच्छा भरपूर रहन्छ।
- मुमुक्षुद्वारा शम-दमको पालन, समाधान-उपरामको रूपमा मनलाई चञ्चल गर्ने बहिर्मुखी प्रवृत्तिहरूको त्याग इत्यादि षट् सम्पत्तिको उपार्जन स्वाभाविक रूपले नै हुँदै जान्छ।
- जिज्ञासुले सत्पुरुषहरू र सच्चा शास्त्रहरूको मन्तव्य जान्नु आवश्यक छ।

- वेदान्तशास्त्र जीव-ब्रह्मको भेदको प्रतिपादन गर्छ अथवा अभेदको ।
- आफ्नै स्वतन्त्र बुद्धिले युक्तिपूर्ण विचारहरूको प्रवाह चलाउनु र आफ्नो बुद्धिरूपी तराजुमा त्यसलाई ठीकसँग तौलनुलाई 'मनन' भनिन्छ ।
- वास्तवमा जीव-ब्रह्मको भेद सत्य हो अथवा अभेद सत्य हो, यस संशयलाई प्रमेयगत संशय भन्दछन् ।
- विचारद्वारा जीव-ब्रह्मको भेद प्रमाणित हुन्छ अथवा अभेद ।
- जीव-ब्रह्मको भेद नै सत्य हो ।
- भ्रूटो विपरीत भावनाको निवृत्तिका लागि मननको प्रभावबाट हृदयमा ब्रह्मका वृत्तिहरूको वेग ल्याउनु निदिध्यासन हो ।
- सत्य त सत्य नै हो र मिथ्या मिथ्या नै हो । जब मिथ्याको अभ्यासले सत्य पनि दब्छ, सत्यको अभ्यासले मिथ्या उड्छ ।
- निदिध्यासन ज्ञानमा प्रतिबन्धक विपरीत भावनालाई हटाउन समर्थ हुन्छ ।
- परमानन्दको प्राप्तिको मार्ग एक मात्र परमानन्दको ज्ञान हो ।
- वास्तवमा त ज्ञान पनि अज्ञानरूप आवरणको निवर्तक हुन्छ ।
- अपरोक्ष ज्ञानको सिद्धि भइसकेपछि ज्ञान कुनै हालतमा पनि कर्मको निरोधक हुँदैन, किन्तु ज्ञान त एक मात्र कर्तृत्वाहङ्कारको नै अवरोध हो जो कर्मफलको मूल हो । ज्ञानद्वारा यो अहङ्कार दग्ध भएपछि ज्ञानको देहेन्द्रियद्वारा स्वाभाविक क्रियाहरू हुन्छन् तापनि त्यसको कुनै प्रतिक्रिया हुँदैन । यही ज्ञानको आश्चर्यरूपको महत्त्व हो ।
- प्रवृत्तिमार्ग चित्तशुद्धिद्वारा निवृत्तिमार्गमा उपयोगी सिद्ध हुन सक्तछ, स्वतन्त्र रूपले प्रापक हुन सक्तैन । यद्यपि प्रकृतिरचित सम्पूर्ण संसार प्रवृत्ति र निवृत्ति दुई भागमा बाँडिएको देखिन्छ ।
- ग्रहणरूप गति वा चेष्टाहरूको नाम प्रवृत्ति र त्यागरूप गति वा चेष्टाहरूको नाम निवृत्ति भनिन्छ ।
- प्रकृति तम, रज, सत्त्वको भेदले त्रिगुणात्मक छ ।
- रजोगुणको परिणाम प्रवृत्ति र सत्त्वगुणको परिणाम निवृत्ति भनिन्छ ।
- जब शरीरका सबै द्वारहरूमा (इन्द्रिय, मन, बुद्धि आदिमा) ज्ञानरूप प्रकाश उत्पन्न हुन्छ, अनि सत्त्वगुण बढेछ भन्ने जान्नुपर्छ ।
- लोभ, प्रवृत्तिको आरम्भ र कर्महरूमा तृप्त नहुने आसक्ति, रजोगुण बढ्नाले यी सबै प्रकट हुन्छन् ।
- अप्रकाश, प्रवृत्तिको अभाव, प्रमाद एवं मोह तमोगुण बढ्नाले निस्कन्छन् ।
- तमोगुण जडता हो, त्यसमा प्रवृत्तिको लोप हुन्छ, रजोगुण चञ्चलतारूप हो, उसमा प्रवृत्तिको लोप हुन्छ, सत्त्वगुण प्रकाशरूप हो, प्रवृत्तिको शमन, शान्ति, जानकारी, प्रकाश र शरीर आदिमा हल्कापन यसको पहिचान हो ।
- संसारमा रज र सत्त्वको भेदले मार्ग दुइटा छन् ।
- मोक्षप्राप्तिको एक मात्र मार्ग ज्ञान हो । सिद्धिका लागि देश-काल-पात्रअनुसार प्रवृत्ति आफ्नो समयमा निवृत्तिका लागि सहायक त हुन सक्तछ, परन्तु यो स्वतन्त्र निरपेक्ष मार्ग बनाउन सकिँदैन । मार्ग त एक निवृत्ति नै हुन सक्तछ

र पूर्ण निवृत्ति (सर्वत्याग) को नाम नै ज्ञान हो। प्रवृत्ति-निवृत्ति प्रकृतिको राज्यमा नै हुन्छ।

- तमोगुणको तल रजोगुण र रजोगुणको मुनि सत्त्वगुण दवेर रहन्छ।
- तमोगुण निक्लनाले रजोगुणको विकास र रजोगुण निक्लनाले सत्त्वगुणको विकास हुन्छ।
- भोग्य पदार्थको प्राप्तिपछि उसका संयोगले जब कहिल्यै कसैलाई सुखशान्ति प्राप्त हुन्छ, तब उसको मूलमा पनि निवृत्तिको नै राज्य हुन्छ।
- इहलौकिक भोगहरूको प्राप्ति अथवा यिनीहरूको संयोगले सुखको अनुभूतिको समयमा त एक मात्र निवृत्ति नै फलरूप सिद्ध हुन्छ। फेरि पारलौकिक सकाम स्वर्गादिको प्राप्तिमा पनि एक मात्र निवृत्तिरूप यज्ञ, दान, तप आदिको नै राज्य हुन सक्छ।
- पदार्थसम्बन्धी निष्काम कर्म, उपासना, विवेक-वैराग्य र ज्ञानादिको सिद्धिमा त केवल स्वार्थमयी कामनाको निवृत्ति, ममत्वको त्याग र अहंभावको पूर्ण निवृत्तिको नै एक मात्र राज्य हुन्छ।
- कर्मप्रवृत्ति त आफ्नो स्वरूपले कुनै पनि फलको कारण हुँदैन।
- संसारमा वस्तु त कुनै पनि निष्फल हुँदैन नै, वरु वस्तुको उपभोग मात्र सफल-असफल हुन्छ। वस्तुलाई उसको सदुपयोगद्वारा सफल र उसको दुरुपयोगद्वारा असफल बनाउन सकिन्छ।
- प्रकृतिको सम्पूर्ण चेष्टा प्रवृत्तिबाट निवृत्तिमा लग्नका लागि रहेको छ।
- जीव सर्वत्यागरूप निवृत्तिको छत्रछायामा आउँछ। त्यस क्षणमा यो जीव शिवरूपमा प्राप्त भएर तत्काल संसार-बन्धनबाट मुक्त हुन्छ।
- परमानन्दको प्राप्ति एक मात्र ज्ञान-विचाररूप निवृत्तिमा नै अवलम्वित छ, कुनै पनि प्रकारले कर्मादि प्रवृत्तिको पहुँच यहाँ पुग्दैन। सूक्ष्मताले विचार गरेमा त प्राकृतिक दैवी विधानको स्वाभाविक स्रोत त्यसै पनि प्रवृत्तिबाट निवृत्तितिर नै गइरहेछ।
- अज्ञानान्धकारमा मोहित भएर त्यसैको फलस्वरूप देहाभिमानसँग बाँधिएको जीवका लागि प्रकृतिदेवीले प्रथमतः प्रवृत्तिरूप भोगहरूलाई रचना गरेर गुड-जिह्वा-न्यायले ऊ यसमा प्रवृत्त भएर स्वानुभवले यसबाट उसलाई आराम होस् भनी उसमा सुखबुद्धिको आरोप गरिन्।
- दैवी विधानमा कर्मको साथ नै क्रियाको प्रतिक्रिया हुन्छ।
- जब निर्मल अन्तःकरणमा विवेक-वैराग्यको उद्‌बोध हुन्छ त अहन्ता शिथिल हुन्छ र तत्त्वजिज्ञासा प्रज्ज्वलित हुन्छ। तत्त्वजिज्ञासाको उद्‌बोध हुनाले जब यो जिज्ञासा सद्‌गुरु र सच्चा शास्त्रको शरणमा प्राप्त भएर श्रवण, मनन, निदिध्यासनमा परायण हुन्छ, तब असम्भावना-विपरीतभावना दोषको निवृत्तिद्वारा देहाभिमानबाट निक्लेर आफ्नो अखण्ड परमानन्द स्वरूपमा स्थिति प्राप्त गर्दछ।
- ठोस निवृत्ति मनुष्य जीवनको लक्ष्य हो र यही निवृत्ति प्राप्त गर्नका लागि सम्पूर्ण वेदशास्त्रहरूको प्रवृत्ति भएको हो।

- मोक्षप्राप्तिको एक मात्र मार्ग निवृत्ति नै हुन सक्तछ। प्रवृत्ति उसको विकासको साधन त बनाउन सकिन्छ, परन्तु त्यो स्वतन्त्र मार्ग कहिल्यै पनि हुन सक्तैन।
- परमानन्दको प्राप्तिको मार्ग एक मात्र परमानन्दको ज्ञान हो र अरू सबै साधन क्रमशः उसको अडान या सिँढी हो। संशय-विपर्यय ज्ञानको मोटो प्रतिबन्धक दोष हो, जसको सर्वथा निवृत्ति नभईकन परमानन्दको ज्ञान असम्भव छ।
- हाम्रो अन्तिम लक्ष्य शान्ति, सुख या परमानन्द हो। उसको प्राप्तिको साधन आफ्नो स्वरूपको ज्ञान हो। त्यस ज्ञानको प्राप्तिको साधन (प्रतिबन्धक-निवारक) निष्काम कर्म, उपासना र श्रवण-मनन आदि हुन्।
- ईश्वरलाई मान या जान।
- ईश्वर हाम्रो त्यो आवश्यकताको पूर्ति हो जुन संसारबाट पूरा हुन सक्तैन।
- ईश्वर सच्चिदानन्दस्वरूप, सर्वशक्तिमान्, सर्वव्यापक, दयालु र मोक्ष दिने हुन्।
- ईश्वरको सत्ताको मुख्य प्रमाण त हाम्रो आवश्यकता तथा हाम्रो इच्छा हो जुन हामीलाई संसारबाट मिल्दैन।
- जीवको स्वाभाविक परमानन्दको इच्छा नै ईश्वरको अस्तित्वको मुख्य प्रमाण हो, किनकि संसारको कुनै पनि वस्तुले पूर्ण आनन्द दिन सक्तैन।
- संसारको दृश्य र उसको नियम ईश्वरको सत्ताको प्रमाण बन्छ।
- दूधमा नौनी हुन्छ तर देखिँदैन, परन्तु मथ्नाले पाइन्छ। ईश्वर हृदयमा विद्यमान छन्, परन्तु हृदयको शुद्धिले पाइन्छ।
- निर्वलताहरू र संसारमा आनन्दको अभाव उसको सत्ताको प्रबल प्रमाण हो। विन्दु समुद्रको प्राकृत प्रमाण हो।
- हाम्रो जीवत्व ईश्वरत्वको प्रमाण हो। ईश्वर नहुँदो हो त हामी संसार र उसका पदार्थहरूमा प्रसन्न र सन्तुष्ट रहन्थ्यौं, किनकि फेरि हाम्रो मूल तत्त्व यो संसार हुन्छ र प्रत्येक मनुष्य आफ्नो मूलसँग मिलेर प्रसन्न हुन्छ।
- ईश्वरको अस्तित्त्वलाई बुझ्न चाहेमा पहिले उसको यस्तो आवश्यकता महसुस गर, जसरी तिर्खालुलाई पानीको र क्षुधापीडितलाई भोजनको।
- वस्तुतः ईश्वरको सत्ता युक्तिहरूको अपेक्षा गर्दैन, अपितु युक्तिहरू नै आफ्नो अस्तित्वका लागि उसको अपेक्षा गर्छन्।
- युक्तिहरू मस्तिष्कबाट निस्कन्छन्, मस्तिष्क शरीरसँग सम्बन्ध राख्तछ, शरीर संसारसँग र संसार ईश्वरसँग।
- जब इन्द्रियहरूले बाह्य प्रकाश अर्थात् इच्छाहरूलाई ल्याएर मनमा फ्याँक्न वन्द गर्छ,न् तब उसको सत्ताको प्रमाण मिल्दछ।
- ईश्वरलाई पाउनुभन्दा पहिले ईश्वर पाउने इच्छा उत्पन्न गर्नु आवश्यक छ।
- प्राणी मात्रमा ज्ञानको प्रतीति हुन्छ, यो ज्ञान अनादिसिद्ध चैतन्यरूप हो। जड प्रकृतिबाट कदापि ज्ञान उत्पन्न हुँदैन।

- ज्ञानरूप चैतन्य अनादि औ सर्वव्यापक छ। यस चैतन्यको आधारवाट नै प्रकृतिको रूपान्तर भइरहन्छ।
- प्रकृतिवाट ज्ञान-गुणको उत्पत्ति हुँदैन।
- चैतन्य सर्वव्यापक हुनाको कारण प्रकृतिको परमाणु-परमाणुमा ओतप्रोत हुन्छ। जड प्रकृति चैतन्यवाट अलग भएर कुनै पनि काम गर्न सक्तैन। आजसम्म कुनै पदार्थ-विज्ञानवेत्तालाई प्रकृतिको एक पनि अणु यस्तो प्राप्त भएन, जुन चैतन्यशक्तिवाट अलग छ।
- आस्तिकको मतअनुसार पुनर्जन्म अनेक कर्मको संस्कारसहित अभिमानी चैतन्य जीवात्मा प्रत्येक जीवित शरीरमा रहन्छ। यसकारण उसको संस्कारअनुसार भिन्न-भिन्न परिमाणमा बुद्धिका विकास हुन्छ। औ बुद्धिविकासअनुसार सर्वव्यापक चैतन्यरूप ज्ञानको प्रकाशको लाभ न्यूनाधिक परिमाणमा जीवात्मालाई मिल्दछ।
- बुद्धिवृत्तिको आविर्भाव र तिरोभावको साथ ज्ञानको उत्पत्ति औ नाश भएको प्रतीत हुन्छ, परन्तु यो सोपाधिक धर्म हो।
- बुद्धिवृत्तिको उत्पत्ति र लयको साथ ज्ञानको उत्पत्ति र नाश भान हुन्छ।
- ज्ञान घटादि पदार्थहरूझैँ जड, अप्रकाशरूप छैन।
- विषयबाट वैलक्षण्य हुनाको कारण ज्ञान स्वप्रकाश रूप हो।
- ज्ञान अनादि अनन्त छ।
- कदाचित् कुनै ज्ञानलाई अनित्य माने त यस दशामा पनि सर्वज्ञानको अवधिभूत एक नित्यज्ञानको आवश्यकता रही नै रहन्छ।
- सर्वत्र सर्वव्यापक चैतन्य र सबै चर-अचर प्राणीहरूको आत्मचैतन्यको शक्ति स्पष्ट प्रतीत भइरहेछ।
- बहिर्मुख काम-भोग-परायण पुरुषहरूका लागि चैतन्यको प्रकाश कतै पनि देखिँदैन र तिनीहरू ठीक उस्तै प्रकार ईश्वर र धर्मसम्बन्धी कुराहरूलाई गफ भनेर उडाइदिन चाहन्छन्, जसरी अवोध बालक पुस्तकहरूका अक्षरहरूमा ज्ञानभण्डार, दूधमा घिउ, दाउरामा आगो, पानीमा बिजुली, सलाईमा आगो आदि कुरालाई कपोलकल्पित र गफ सम्झन्छन्।
- यो सृष्टिमा प्रतीत हुने आनन्द अनादिसिद्ध चैतन्य रूप हो।
- जबसम्म वृत्ति बहिर्मुखी रहन्छ, तबसम्म मनमा चञ्चलता रहने हुनाले स्वरूपानन्दको भान हुँदैन। केवल अन्तर्मुखीवृत्ति वनेमा नै आनन्दको अनुभव हुन्छ।
- रक्सीवाजलाई रक्सी पाउनाले आनन्द हुन्छ, परन्तु रक्सीलाई हानिकारक र अपवित्र मान्नेलाई रक्सीको स्पर्श मात्रले नै अत्यन्त दुःख हुन्छ।
- एकै विषय एक समय आनन्ददायक प्रतीत हुन्छ, अर्को समय त्यही दुःखदायी अनुभव हुन्छ।
- मनको वृत्ति अन्तर्मुखी हुनाले नै आनन्द मिल्दछ। अन्तर्मुखी वृत्ति नभई आनन्द प्राप्त हुँदैन र वृत्ति तृप्त हुनाले जुन समयसम्म अन्तर्मुखी हुन्छ, त्यही नै समयसम्म आनन्दको भान हुन्छ। थोरै समयसम्म वृत्ति अन्तर्मुखी

रहे थोरै समयसम्म आनन्द रहन्छ र धेरै समय वृत्ति अन्तर्मुखी रहे धेरै समयसम्म आनन्दको अनुभव हुन्छ ।

- आत्मासँग सम्बन्ध राख्ने खालका पदार्थहरूमा प्रीति हुन्छ र त्यसमा पनि जो जति बढी सम्पर्कमा हुन्छ उसमा उति नै बढी प्रेम हुन्छ ।
- सूक्ष्म शरीरको आत्मासँग साक्षात् सम्बन्ध हुनाले सूक्ष्म शरीरमा स्थूल शरीरको अपेक्षा अधिक प्राप्ति हुन्छ ।
- आत्मामा सबैको अपेक्षा अधिक प्रीति हुन्छ, यस्तै नै मान्नुपर्छ ।
- सबैको प्रीतिको मुख्य विषय आनन्दरूप चैतन्य नै हो ।
- पशुहरूको स्वाभाविक वृत्तिको निरीक्षण गर्नाले थाहा हुन्छ कि तिनीहरू पनि आफ्नो बच्चामा सुरुमा अति प्रेम गर्दछन् ।
- जब बच्चा ठूलो हुँदै जान्छ अनि आमाको प्रेम पनि कम हुँदै जान्छ । जब बच्चाले दूध पिउन बन्द गर्छ, प्रीति सकिन्छ, खालि सामान्य सद्भाव रहन्छ ।
- आनन्द र ज्ञान चैतन्यरूप हुनाले अनादि हो ।
- ज्ञान र आनन्द कदापि प्रकृतिको स्वभावले उत्पन्न हुन सक्तैन ।
- जुन कार्य हुन्छ, त्यसको उत्पत्ति हुन्छ र जसको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसका लागि कर्ताको आवश्यकता रहन्छ ।
- कुनै अज्ञात कालमा उत्पन्न भएको हो र यो संसार उत्पन्न भएको हो ।
- ईश्वर सर्वव्यापक छन्, एक देशमा स्थित छैनन् ।
- जसको देशबाट अन्त हुन्छ उसको कालबाट पनि अन्त हुन्छ ।
- सर्वव्यापकको कर्ता कोही हुन सक्तैन ।
- यस संसारमा जुन अविचल नियम देखिन्छ, उसका रक्षक सर्वज्ञ ईश्वर हुन् । परिणामी प्रकृतिमा रूपान्तर हुनका लागि यही अपरिणामी ईश्वर आधारस्वरूप हुन् । यसैले ईश्वर अनादि सिद्ध हुनाले कर्ताबाट जन्य होइन । आस्तिकवादी यस संसारलाई अनादि मान्दछन् ।
- जीवात्मा अपरिणामी नित्य हो र प्रकृति परिणामी नित्य हो ।
- प्रकृतिमा कुनै पनि सृष्टि पहिलोचोटि भएको होइन ।
- सृष्टिको जब-जब आरम्भ हुन्छ, तब-तब नयाँ जीवात्माहरूको उत्पत्ति हुँदैन ।
- जीवहरूको पूर्वजन्ममा आर्जेको संस्कारअनुसार उनीहरूलाई मनुष्ययोनि या इतरयोनि, सुख-दुःख र ज्ञानको न्यूनाधिक्यता प्राप्त भइरहन्छ ।
- प्राणी मात्र कर्म गर्न स्वतन्त्र छ, परन्तु फल भोग्न परतन्त्र छ ।
- कर्महरूको अनुसार न्यूनाधिक सुख-दुःख प्राप्त हुन्छ ।
- केवल सदाचारी र पुण्यात्मा व्यक्तिहरूलाई नै ईश्वरको शरणमा जाने इच्छा हुन्छ, जसले गर्दा तिनीहरू सर्वदा ध्यानादि क्रिया गरेर ईश्वरीय नियमअनुसार सत्यका लागि अग्रसर भइरहन्छन्, अन्तमा सांसारिक दुःखहरूबाट छुट्तछन् ।
- जब कुनै अधिकारी मान्छे ज्ञानपूर्वक ध्यानादि क्रिया गरेर सत्यको अधिक नगीच पुग्दछ, तब उसको हृदयबाट राग, द्वेष, भय, क्रोध, ईर्ष्या, असत्य, अनीति, दुराचार र हिंसादि वृत्तिहरू नष्ट हुन्छन् र दया, उदारता, क्षमा, प्रेम,

भक्ति, धैर्य, शान्ति, सत्यपरायणता इत्यादि धार्मिक वृत्तिहरू वढ्दछन्। यसरी विस्तारै-विस्तारै दुष्ट वासनाहरूको नाश हुन्छ, मन विषयसेवनबाट उपराम हुन्छ र सत्य अनुभवजन्य ज्ञान वढ्दछ।

- पूर्वजन्मका दुष्ट संस्कारहरूको क्रमश: नाश र शुभ संस्कारहरूको वृद्धि ईश्वरको कृपा र भक्तिविना हुँदैन। जसलाई हामी महान् दुराचारी सम्झन्छौँ, ऊ पनि कुनै न कुनै दिन साधुवृत्तिवाला हुन्छ।
- प्रकृति परिणामी हो, उसमा सधैँ रूपान्तर भइरहन्छ, परन्तु यस संसारमा कार्यमा पनि पुन: कारणभावको प्राप्ति देखिन्छ।
- हाम्रा प्राचीन शास्त्रकार संसारको मूल कारण प्रकृतिलाई मान्दछन्।
- वर्तमान सबै ब्रह्माण्डको नाश कुनै न कुनै समय भविष्यमा हुन्छ र ती प्रोटाइल अवस्थालाई प्राप्त गर्दछन्।
- सृष्टिकार्य नास्तिकहरूको दृष्टिले प्रकृतिको स्वाभाविक परिणाम हो र आस्तिक यसलाई ईश्वररचित भन्दछन्। वास्तरमा सृष्टि प्रकृतिको नै रचना हो। परन्तु चेतनको आधारमा वनेको छ।
- सृष्टिमा सबै क्रियाहरू नियमित देखिन्छन्, यसैले हामी यसलाई प्रकृतिको मनगढन्ते परिणाम भन्न सक्तैनौँ।
- आमाबाबुको भन्दा बेग्लै विचार राख्ने वालक अनेक समयमा पैदा हुन्छन्। कहिले न्यून बुद्धिवाला त कहिले विरोधी, अधिक बुद्धिवाला र कहिले विचारवाला पनि देखिन्छन्।
- सत्य त यो छ कि कर्मफलअनुसार परमात्माले वनाएको नियमबाट जीवात्माहरूलाई शुभाशुभ योनि, ज्ञान, सुख, दु:ख, अनुकूलता आदि प्राप्त हुन्छन्। भगवान् आपत्तिको समयमा संसारमा असाधारण व्यक्तिलाई पठाएर संसारको मर्यादाको रक्षा गर्दछन् तथा मनुष्य-समाजलाई उन्नत पार्दछन्।
- आप्त वाक्यहरू र शास्त्रहरूमा विश्वास र श्रद्धा गर, भगवान् तिम्रो कल्याण गर्नुहुन्छ।
- यस संसारमा ईश्वरगामिनी वृत्ति स्वाभाविक हो, अनादि हो। यो मनुष्य हृदयको विकार होइन। संसारको कुनै पनि देशलाई हेर, प्राचीनभन्दा प्राचीन भूतकालको निरीक्षण गर, सजिलैसित यो सत्य तिम्रो सम्झनामा आउँछ।
- १४९३ ई. मा जव कोलम्वसले अमेरिकाको पत्ता लगाए अनि त्यहाँ पनि ईश्वर र धर्म मौजुद थियो।
- मनुष्यमा ईश्वरको कल्पना अज्ञानवश पछि घुसेको होइन, तर यो मनुष्य मात्रमा जन्मसिद्ध छ।
- सृष्टिको नियमविरुद्ध केही पनि हुन सक्तैन।
- कल्पना गर्नु नै मूर्खता हो। अनुकूल युक्ति र तर्कद्वारा विचार गर्नाले ईश्वरको सिद्धि हुन्छ।
- वास्तवमा भगवान्को स्वरूपलाई भगवान् नै जान्नुहुन्छ। तत्त्वज्ञहरू सङ्केतका रूपमा भगवान्को केही वर्णन गर्न सक्तछन्, परन्तु जे-जति जानिन्छ र वर्णनमा आउँछ, वास्तवमा भगवान् त्यसभन्दा अझ विलक्षण हुनुहुन्छ।

- परमात्माको वास्तविक स्वरूपको वर्णन गर्न चाहे तापनि ऊद्वारा पनि पूरा वर्णन हुन सक्तैन ।
- जुन देवताको देवता महादेवबाट यो जगत् उत्पन्न भएको हो, जसले यो समस्त विश्वलाई व्याप्त गरेर राखेको छ र जसमा यो सम्पूर्ण प्रपञ्च लीन हुन्छ, तैपनि जुन देवताको यस दृश्यसित कुनै पनि सम्बन्ध रहँदैन, उनै देवता पूजनीय छन् ।
- जुन अलौकिक देवताको कुनै नाम छैन, तैपनि जुन नामले बोलाऊँ त्यही नामबाट बोल्दछन् ।
- सबैको आफ्नो आफैं हो ।
- सत् र असत्ले रहितलाई पनि, सबै प्रपञ्चको निषेध गरेर शम, दम, सन्तोष, क्षमा, विवेक, वैराग्य आदि शुभ गुणहरूले युक्त अधिकारीको मनमा प्रकाश गरिदिन्छ ।
- स्थूल, सूक्ष्म र बीजरूप प्रपञ्चको निषेध हुनाले आफैं नै शेष रहेर पूर्ण आत्मरूपले प्रकाश हुन्छ ।
- नकार अक्षरको सहायता लिएर नै श्रुति भगवती त्यस देवताको बोध गर्दछिन् ।
- उसलाई जान्न सजिलो छैन त सजिलो छैन नै मानौं, परन्तु उसलाई जान्न त कठिन पनि छैन ।
- सृष्टिभन्दा पहिले एक नै सत्य, ज्ञान र आनन्दस्वरूप देव थिए, अर्को कोही थिएन ।
- जसरी समुद्रहरूमा अनेक तरङ्ग उठेर लीन भइरहन्छन्, त्यसरी नै करोडौं ब्रह्माण्ड उत्पन्न भएर लीन हुन्छन्, जो सानोभन्दा सानो र ठूलोभन्दा ठूलोमा पनि पूर्ण छन्, तैपनि आफ्नो मायाले मोहित पुरुषहरूलाई अपूर्णझैं देखाइदिन्छन् ।
- समता देवको पूजा हो, समता देवको भक्ति हो, समता नै ज्ञान हो, समता नै योग हो । समता सिद्ध हुनाले भक्ति, ज्ञान, योग सबै नै सिद्ध हुन्छन् । समता सिद्ध भएन भने गरेको दान, धर्म, ज्ञानभक्ति सबै निष्फल हुन्छन् ।
- समता नै तपस्या हो । समताबाट सम-परमात्मादेवको दर्शन हुन्छ । अरू कुनै पनि प्रकार सम ब्रह्मको दर्शन हुँदैन ।
- ईश्वरलाई कोही आँखाले देख्न सक्तैनन्, किन्तु हामीहरूमध्ये कसैले मनलाई पवित्र गरेर विमल बुद्धिले ईश्वरलाई देख्न सकिन्छ । यसैले जसले ईश्वरलाई मनको आँखाले (बुद्धिले) देख्न चाहन्छ, उनलाई उचित छ ऊ आफ्नो शरीर र मन पवित्र गरेर र बुद्धि विमल गरेर ईश्वरलाई खोजून् ।
- शुद्ध ब्रह्म निराकार चेतन विज्ञानानन्दघन सर्वव्यापी परमात्माको वास्तविक रूप सम्पूर्ण गुणहरूले सर्वथा अतीत छ । जगत्को सारा गुण-अवगुण सत्त्व, रज र तमले बन्दछ ।
- माया वास्तवमा छँदै छैन, यदि कहीं मानिहाले तापनि त्यो कल्पना मात्र हो । यो मायाको कल्पना परमात्माको एक अंशमा छ ।

- जसरी अवतार हुन्छ, उसरी नै सृष्टिको आदिमा पनि मायालाई आफ्नो अधीनमा पारेर भगवान् प्रकट हुन्छन् ।
- आमा आफ्नो प्यारो बच्चालाई शिक्षा दिनका लागि कहिले हप्काउँछिन् र कहिले आवश्यक सम्झेर मायाले भरिएको हृदयले एक-दुई थप्पड दिन्छिन्, परन्तु यस्तो गर्नाले पनि उनले दया नै गरेको हुन्छ । यस्तै प्रकार दयानिधि, न्यायकारी भगवान्को दण्डविधान पनि दयाले युक्त हुन्छ ।
- जुन भक्तमा दैवी सम्पत्तिको गुण हुन्छ, उनी नै भगवान्को दर्शनलाई उपयुक्त पात्र सम्झन्छन् ।
- शुद्ध सत्त्वगुणरूप सगुण-साकार परमात्मामा रज र तम वास्तवमा रहँदैन, तथापि उनी रज-तमको कार्य गर्न सक्तछन् ।
- शरीरका तीन भेद छन् – स्थूल, सूक्ष्म र कारण । जुन देखिन्छ त्यो स्थूल हो, जुन मर्दा सँगै जान्छ त्यो सूक्ष्म हो र महाप्रलयको बखत जुन मायामा लय हुन्छ, त्यो कारण हो ।
- जीवमा पनि प्रकृति-पुरुष दुवैको अंश हुन्छ । चेतनता परमात्माको अंश हो र अज्ञान प्रकृतिको । मायाको उपाधिले गर्दा महाप्रलयमा पनि जीव मुक्त हुँदैन ।
- परमात्मा सूक्ष्मरूपले सबै ठाउँमा रहन्छन्, यसैको नाम आदिपुरुष हो, सृष्टिको आदिकारण यही हो, यिनको नाम पुरुषोत्तम, सृष्टिकर्ता, ईश्वर हो ।
- यो सारा ब्रह्माण्ड परमात्माको शरीर हो, यसैभित्र हाम्रो शरीर छ, यस न्यायले हामी सबै परमात्माको पेटमा नै छौं ।
- अज्ञान नै चिसो हो । जति अज्ञान हुन्छ, त्यति नै स्थूल हुन्छ र जति ज्ञान हुन्छ उति नै सूक्ष्मता हुन्छ ।
- अज्ञान पनि बोझ हो । पानी अत्यन्त स्थूल भएर जब त्यो हिंउ बन्दछ, अनि उसलाई तल खस्नुपर्छ । यस्तै अज्ञानको बोझले स्थूल भएपछि जीवलाई गिर्नुपर्छ ।
- ज्ञानरूपी तापको प्राप्तिले नै संसारको बोझ हट्तछ ।
- जीवात्मा परमात्माको अंश हो ।
- अज्ञान नै अधःपतनको कारण हो र ज्ञान नै उत्थानको कारण हो । जीवात्मा एक चोटि बाँकी सीमासम्म उठेपछि फेरि गिर्दैन ।
- ज्ञानमा सबै कुरा परमेश्वर हुन्छ । वास्तवमा तत्त्वबाट त सबै एकै हो ।
- भगवान् जसरी, जहिले, जहाँ जुन रूपमा चाहनुहुन्छ, त्यसै रूपबाट प्रकट हुनुहुन्छ । यो कुराको ज्ञान भएपछि साधकहरू सबै ठाउँमा ईश्वर नै देख्तछन् ।
- निराकार साकारको एकरूपता हो ।
- अज्ञानले अहङ्कार बढ्दछ ।
- सत्त्वगुण हलुका हुन्छ । यसैले सत्त्वगुणी परमात्मातर्फ माथि उठ्तछन् ।
- आसुरी सम्पदा तमोगुणको स्वरूप हो ।
- दैवी सम्पदा नै सत्त्वगुण हो, यो ईश्वरको सम्पत्ति हो ।

- ईश्वरीय शक्ति पनि वडो विलक्षण छ, ऊ सबै ठाउँमा सबै कुरा गर्नमा सर्वथा समर्थ छ। यही त उसको ईश्वरत्व हो र विराट् स्वरूप हो।
- यो समस्त ब्रह्माण्ड परमेश्वरको स्थूल शरीर हो।
- संसारलाई सुख पुऱ्याउनु नै परमात्मालाई सुख पुऱ्याउनु हो।
- जगत् परमेश्वरमा अध्यारोपित छ।
- शक्तिहरूको साम्यावस्था ईश्वरको ब्रह्मभाव भनिन्छ।
- ईश्वरसत्तालाई अनुसन्धानपूर्व प्रत्यक्ष गर्नुपर्छ।
- सांसारिक सत्ता पनि मूलतः ईश्वरीय सत्तादेखि अभिन्न छ, यसको पनि उपलब्धि गर्नुपर्छ।
- ईश्वरको सत्ता अनुसन्धानयोग्य छ।
- लौकिक प्रत्यक्ष गोचर स्थूल सत्ताको अन्तरालमा एक शक्तिमयी सूक्ष्म सत्ता वर्तमान रहन्छ।
- मनुष्य शरीरमा दर्शन, श्रवण आदि क्रिया अथवा ग्रहण, गमन, उत्सर्ग आदि क्रियाहरू निरन्तर भइरहन्छन्।
- मानिसले जड विज्ञानको दृष्टिले शक्तितत्त्वको आलोचना गरेको छ, ऊ जान्दछ एकजातीय शक्तिबाट अन्यजातीय शक्तिको आविर्भाव हुन्छ।
- प्रत्येक क्षण हामी शक्तिको विविध रूप देख्तछौं।
- शक्ति अदृश्य छ।
- प्रकाशशक्ति अदृश्य भएर पनि सबै वस्तुहरू देख्नमा हामीलाई समर्थ बनाउँछ।
- प्रकृति आफ्नो गुण परिवर्तन गर्छ, त्यसको नाश हुँदैन।
- द्रव्य शक्तिको रूपान्तर हो त द्रव्य अविनाशी हुनाले शक्ति पनि अविनाशी हो।
- यो स्थूल जगत् पनि शक्तिको नै स्थूल रूप हो।
- तात्त्विक दृष्टिले सत्य कुनै पनि छैन।
- लम्बाइ, चौडाइ र उचाइले यो जगत्को रचना भएको छ।
- वस्तु दृश्य या अदृश्य हुनु उसको प्रकम्पमा आधृत छ।
- यो समस्त चराचर जगत्का यावत् पदार्थ शक्तिको नै स्थूल रूप हो।
- एक शक्तिलाई दोस्रो शक्तिमा बदल्न सकिन्छ, त एक पदार्थलाई अर्को पदार्थमा पनि अर्थात् फलामलाई सुनमा पनि बदल्न सकिन्छ।
- सारा पदार्थ, सारा शक्तिहरू बेग्लाबेग्लै प्रतीत भए तापनि एक नै हो।
- सृष्टिको पहिलो पदार्थ अणु-परमाणुहरूको समूह हो।
- गणितशास्त्रमा कुनै वस्तुलाई अनन्तले विभाजित गर्नाले त्यो शून्य हुन्छ। पदार्थ मात्र खालि अनन्त शून्यको सङ्घात मात्र हो।
- पदार्थ र काल दुवै नै अनन्त शून्यको सङ्घात हो।
- अनन्तता विशुद्ध गति हो र शून्यता विशुद्ध स्थिति।
- नाद अनन्त गति हो। विन्दु शून्यरूप स्थिति हो।
- नाद ब्रह्मको इच्छाशक्ति हो, विन्दु क्रियाशक्ति। नाद शब्द नाम हो, विन्दु रूप हो। नाद पदरूपमा छ त विन्दु पदार्थ रूपमा।

- नाद आफ्नो चरम सीमामा ॐकार रूपमा नाद-ब्रह्म हो ।
- जुन पिण्डमा हुन्छ, त्यही ब्रह्माण्डमा हुन्छ ।
- शिव धनात्मक आवेश हो र शक्ति ऋणात्मक ।
- विनाशक्तिको शिव शव हुन्छ, अर्थात् निष्क्रिय, गतिशून्य ।
- शरीरमा असी र वरुणा नाडीहरूको सङ्गमस्थानहरूलाई नै वाराणसी भनिएको हो जहाँ बस्नाले (प्राण केन्द्रस्थ गर्नाले भन्ने अभिप्राय हो) मोक्षको प्राप्ति हुन्छ ।
- परमाणुको आवेशविन्दुहरूमा आफ्नो इच्छाशक्ति पनि हुन्छ ।
- यो सम्पूर्ण विश्व नै तत्त्वहरू र यौगिकले निर्मित छ ।
- अनेक शक्ति रूपहरूमा पनि मूलशक्ति एक नै छ र यी सबै शक्तिहरू त्यो महाशक्ति या अनन्तशक्तिको एक छाया हो, एक किरण हो ।
- ए साथी विज्ञान ! आफ्नो जेठो दाजु धर्मको साथै मिलेर एकै होऊ ।
- बन्धनमुक्त गरिदिनाले अर्थात् स्थूलभावले स्थूलत्वलाई हटाउनाले सत्ता विशुद्ध शक्तिको रूपले नै पर्यवसित हुन्छ ।
- शक्ति र भौतिक सत्ता, अवस्थागत भेद रहनाले पनि वास्तवमा अद्वैत हो ।
- विशुद्ध शक्तिको स्वरूपलाई साधारणतः कोही प्रत्यक्ष देख्न सक्तैन तथा कोही शक्तिशाली पुरुष यदि उसलाई देखाउँछ भने पनि साधारण जीव उसको तेजलाई सहन सक्तैन । सांसारिक क्रिया, परिणाम, विपाक आदि व्यापारहरूबाट साधारण मनुष्य केवल शक्तिको अनुमान गर्न सक्छ ।
- स्थूल सांसारिक अवस्थाको अन्तरालमा एक विराट् शक्तिमय अवस्था छ ।
- इच्छालाई मध्य-भूमिमा राख्न नसक्नाले एकातिर ज्ञान र अर्कातिर क्रियाको पारस्परिक सम्बन्ध स्थापित गर्न सकिन्न ।
- क्रियाबाट खालि शक्तिको अनुमान गर्न सकिन्छ, तर त्यो शक्ति इच्छारूपी भएन भने त त्यसबाट ज्ञानको अस्तित्व सिद्ध हुन सक्तैन ।
- जब इच्छाद्वारा कुनै पनि कार्यको प्रवृत्ति, निवृत्ति अथवा परिवर्तन सम्भव हुन्छ, तब फेरि यो स्वीकार नगरी सुख छैन – इच्छा नै क्रिया अथवा कार्यको मूल हो ।
- इच्छाशक्तिको तीब्रता सर्वत्र समान नै हुन्छ ।
- जड-शक्तिको नै अर्को नाम अदृष्ट हो एवं इच्छाशक्तिको अर्को नाम पुरुषार्थ हो ।
- ज्ञानको विस्तारको सीमा अनन्त हुनाले अज्ञानको सत्ता कहीँ खोजेर पाइन्न ।
- अभिव्यक्त शक्ति मात्र नै इच्छास्वरूपं हो ।
- जुन योगी तथा उच्च कोटिका साधक छन्, तिनीहरू इच्छा मात्रले नै कुनै पनि शक्तिलाई चाहेजस्तो उपयोग गर्न समर्थ छन् ।
- अप्रतिहत इच्छा अथवा शक्तिको चैतन्यमय आधार नै हाम्रा ईश्वर हुन् ।
- अव्यक्त ज्ञानशक्ति जसरी अनन्त छ, त्यस्तै अव्यक्त क्रियाशक्ति पनि अनन्त छ ।
- हामी समक्ष जुन अनागत छ, त्यही वर्तमान हो ।
- यो अखिल जगत्को व्यापक निमित्तकारण नै ईश्वर हुन् ।

- अपरिवर्तनीय द्रष्टाका अगाडि परिवर्तनको सार्थकता हुन्छ। जगद्व्यापी यो शाश्वत परिणामको कुनै नित्यद्रष्टा अवश्य हुन्छ।
- ज्ञाता र ज्ञेयको मायिक भेद टाढा हुनाले विशुद्ध ज्ञानको आलोकमा विशुद्ध चैतन्यज्योति स्वतः प्रतिष्ठित भएर अखण्ड स्वप्रकाश सत्ता रूपमा स्थित हुन्छ।
- जो साधनपथका बटुवा छन्, उनीहरूका अगाडि ईश्वरको अस्तित्व शुष्क युक्तिद्वारा प्रकाशित हुँदैन।
- धर्मले मान्छेको जीवनभर साथ दिन्छ र मरणोपरान्त पनि त्यो साथ रहन्छ।
- जसको आचरणबाट समाज अधोगतितिर नजाओस् र आफ्नो उच्च आसनमा स्थिर रहन सकोस्, उसैको नाम धर्म हो।
- धर्मपालन समझदारीका साथ हुनुपर्छ।
- जुन आचरणबाट अभ्युदय तथा निःश्रेयसको प्राप्ति हुन्छ, उसैको नाम धर्म हो।
- सत्यको आचरण र असत्यको त्याग, यी सबै सम्प्रदायहरूका लागि सामान्य धर्म हो।
- कुनै पनि राज्य असाम्प्रदायिक हुन सक्तछ, तर त्यो धर्मनिरपेक्ष या धर्मविहीन हुन नै सक्तैन।
- आधुनिकताको नाममा आज संसारमा सर्वत्र जुन जडवाद एवं भोगवादको आराधना भइरहेको छ र इन्द्रियलोलुपतालाई प्रश्रय दिइएको छ, त्यसले गर्दा मनुष्यको मनुष्यत्व क्रमशः ह्रास भइरहेछ।
- मनुष्यको मनुष्यत्वको मूल्य सत्य, क्षमा, दया, प्रेम, स्नेह, करुणा, स्थैर्य, संयम आदि हुन्।
- मानवताको कल्याणका लागि विज्ञानको जुन चमत्कारपूर्ण आविष्कार भएको छ र भइरहेछ, त्यही आज मनुष्यका लागि भय एवं विपत्‌को कारण बनेको छ।
- यो सारा संसार भावनाहरूको सिद्धिको प्रयोगशाला हो।
- ईश्वरीय प्रयोगशालामा सधैँ प्रयोग चलिरहेछ।
- जीव अर्थात् शरीरमा रहने चैतन्य जसरी नित्य छ, त्यसरी नै धर्म पनि नित्य छ।
- तपाईंको बाटो त्यहाँबाट प्रारम्भ हुन्छ, जहाँ तपाईं उभिनुभएको छ।
- धर्म आत्मा हो र विविध सम्प्रदाय त्यसको शरीर हो।
- विश्वका सबै सम्प्रदायहरूमा ऐक्य स्थापित गर्नु त सम्भव छैन, परन्तु धर्मको सिद्धान्त त एकै नै हो।
- धर्ममा भावको प्रधानता हुन्छ र सम्प्रदायमा क्रियाको प्रधानता हुन्छ।
- हिन्दूहरूमा धर्मको असहिष्णुता प्रायः कहिल्यै रहेन।
- हिन्दू धर्म प्रचारकहरूले सधैँ आत्मशुद्धि, आध्यात्मिक उन्नति तथा अन्तः-करणको शुद्धिलाई नै धर्मको मुख्य अङ्ग माने।
- चरित्रलाई उन्नत बनाउनुछ त भोगाकाङ्क्षालाई संयत गर्नुपर्छ।

- बुद्धदेवले वेदहरूको घोर निन्दा गरेका थिए, तर हिन्दूहरूले उनलाई उत्पीडन गर्नु त परै जाओस्, उनलाई भगवान्को अवतार माने ।
- धर्म सबैका लागि एक छ, त्यो मानव मात्रका लागि सनातन शाश्वत छ ।
- धर्मको सम्बन्ध बाह्य कर्महरूको अपेक्षा सद्गुणहरूसित ज्यादा मानिन्छ ।
- धर्ममा हिन्दू, मुस्लिम, इसाई विशेषण लगाउनु नै ठीक छैन ।
- धर्म शब्द धृ धातुबाट बनेको हो, यसको अर्थ हो धारण गर्नु अर्थात् जुन तत्त्व सारा संसारको जीवनलाई धारण गर्छ, जुनविना लोकस्थिति सम्भव हुँदैन, जसबाट सबै कुरा संयमित, सुव्यवस्थित एवं सुसञ्चालित रहन्छ, त्यसलाई धर्म मान्न सकिन्छ ।
- जो अविरोधी छ, कसैलाई हानि पुऱ्याउँदैन, कसैको मान्यतामा आघात गर्दैन, त्यही धर्म हो ।
- संसार यात्रीहरूको समूह हो ।
- संसारी भोग अनित्य छ, यसबाट निवृत्त रहनु नै श्रेयस्कर हुन्छ ।
- भगवान्लाई सधैँ सम्झिरहनु, भगवान्लाई यथाशक्ति यथासामर्थ्य सेवा गरिरहनु, भगवान्को पूजा गर्नु, उहाँलाई नमस्कार गर्नु, भगवान्प्रति दासत्वभाव राख्नु, उहाँप्रति सत्यभाव राख्नु र उहाँमा आत्मसमर्पित हुनु, यस प्रकार यी तीस प्रकारको आचरण नै परम धर्म हो । यही सनातन या वैदिक आर्यधर्म हो ।
- जुन तत्त्व व्यक्तिहरूको चरित्र र नैतिक भावनाहरूलाई परिष्कृत गरेर विकसित गर्छ, त्यसैलाई धर्म भन्न सकिन्छ ।
- जेले प्रत्येक मनुष्यको हृदयमा ज्ञानरूपी निभेको आगो बलेर भित्र एक अद्भुत प्रकाश दिन्छ, सद्दिशा देखाउँछ र सद्गति दिएर परब्रह्मरूप परमात्मासम्म पुऱ्याउँछ, त्यही हाम्रो संस्कृतिको श्रेष्ठ धर्मतत्त्व हो ।
- धर्म जहाँ रहन्छ, त्यहाँ उसका पत्नीहरू रहन्छन् ।
- धर्म देवता हो, जुन प्रत्येक प्राणीको शरीरमा विराजमान हुन्छ ।
- प्रत्येक व्यक्तिको अधिकारअनुसार बेग्लाबेग्लै धर्म छ ।
- सबै मनुष्यहरूको पृथक्-पृथक् आचरणमा पनि एक समानता हुन्छ ।
- नित्यकर्मको अर्थ हो प्राकृतिक एवं शास्त्रीय रीतिबाट दैनिक मानसिक स्वच्छताको कार्य ।
- मनुष्य हुनाको साथै समाजमा प्रत्येक मनुष्यको एक विशेष परिस्थिति पनि हुन्छ ।
- प्रत्येक व्यक्ति कसै न कसैको आदर्श हो ।
- हामीले आफ्नो कर्तव्य-निर्वाहप्रति ज्यादै सतर्क रहनु आवश्यक छ ।
- समाजमा तपाईंको जुन परिस्थिति हुन्छ, जहाँ, जुन समय, जुन रूपमा, जुन पदमा तपाईं हुनुहुन्छ, त्यसैअनुसार तपाईंको विशेष धर्म निश्चित हुन्छ ।
- धर्मशासित जीवन नै यथार्थ जीवन हो ।
- अघिल्लो जन्मको कर्मबाट यस जन्ममा भोग्नका लागि प्रारब्ध बनेको हो ।
- जीवनको पूरा निर्माण आफ्नो विगत कर्महरूअनुसार भएको हुन्छ ।
- जीवन-निर्माणप्रति हामी आफैँ नै उत्तरदायी छौँ ।

- प्रारब्ध र पुनर्जन्मको मान्यताले गर्दा हिन्दूको सम्पूर्ण जीवन धर्मशासित छ।
- अर्थ एवं भोगको मूल पनि धर्म नै हो। धर्माचरण नै जीवनमा प्रधान हुनुपर्छ।
- धर्मका लागि धन आवश्यक छैन। धन छ भने त्यसको उपयोग धर्ममा गर्नुपर्छ।
- जीवनको लक्ष्य हो – मनुष्य-जीवनको जन्ममरणको चक्रबाट मोक्ष।
- मनुष्य त्यही ठीक अर्थमा मनुष्य हो, जसको जीवन धर्मशासित हुन्छ।
- समस्त पवित्रताहरूमा धनको पवित्रता नै सर्वोपरि भनिएको छ।
- पामर, विषयी, साधक र सिद्ध, यी चार कक्षाहरू मनुष्यका हुन्छन्।
- पूरा दिनचर्यामा यस्तो कुनै कुरा छैन, जुन धर्मशास्त्रको मर्यादामा बाँधिएको नहोस्।
- खाद्याखाद्यविवेक त धार्मिक जीवनका लागि अत्यन्त अनिवार्य कुरा हो।
- मनुष्य-जीवनको पूर्णता पनि यसैमा छ – उसको पूरा जीवन उसको जीवनको प्रत्येक क्रिया धर्मद्वारा अनुशासित हुन्छ।
- मनुष्य मात्रको अन्तिम लक्ष्य परमानन्दको प्राप्ति र सबै दुःखको निवृत्ति हो। सांसारिक विषय कहिल्यै सुखस्वरूप होइन। सुखस्वरूप त खालि परमानन्द नै हो र आफ्नो स्वरूप नै हो जुन अज्ञानावृत्त छ।
- ज्ञानको प्रतिबन्धक दोष मल, विक्षेप र आवरण हुन्। त्यसको निवृत्ति निष्काम कर्म, उपासना र ज्ञानका अन्तरङ्ग साधन श्रवण, मनन र निदिध्यासन आदिद्वारा हुन्छ।
- मनुष्यको बुद्धिले जति अनर्थ गऱ्यो र गर्न सक्तछ, त्यति कुनै पशुपक्षीले गर्न सकेन, न गर्न नै सक्तछ।
- भगवान् व्यासले आफू मनुष्य हुनाले गर्दा पक्षपातपूर्वक मनुष्यलाई श्रेष्ठताको पदक दिनुभएको होइन।
- असत्यको निर्वाह नै सत्यको सहाराबाट हुन्छ। धर्मको आड लिएर नै अधर्म बाँच्न सक्तछ।
- धर्म मनुष्यको सहज स्वभाव हो।
- जीवन एवं मनुष्यत्वको धारणकर्ता धर्म उसको आधार हो। स्वस्थ जीवन एवं शान्त मन उसको स्वत्व हो।
- महर्षिहरूले आत्मदर्शन या भगवद्दर्शनलाई नै सर्वश्रेष्ठ परम धर्म मानेका छन्।
- मानस-निरोध – सर्ववृत्तिशून्यता नै सर्वोपरि धर्म एवं तपस्या हो।
- अभ्यासी मानिस ज्ञानदीपको सहाराले आत्माको दर्शन गर्दछन्। आत्मदर्शनद्वारा ज्ञानी पुरुषका समस्त पापतापको तत्कालै नष्ट हुन्छ।
- ध्यान-समाधिद्वारा नित्य सर्वत्र परमात्मदर्शन नै वेदान्तलाई अभीष्ट हुन्छ।
- अहिंसा पहिलो पुरुष हो, दोस्रो पुरुष इन्द्रयनिग्रह हो, तेस्रो पुरुष जीवदया हो र चौथो क्षमा। यसैबाट भगवत्पूजा गर।
- अहिंसा परम धर्म हो। अहिंसा परम सुख हो। समस्त धर्मशास्त्रहरूमा अहिंसालाई परमपद बताइएको छ।

- यस भूमण्डलमा आत्माभन्दा ठूलो कुनै प्रिय वस्तु छैन ।
- प्राणलाई शरीरबाट वियोग गर्नु सबैभन्दा ठूला हिंसा हो ।
- यमको मूल अहिंसा हो ।
- मोक्षको प्रमुख साधन धर्म हो ।
- लोकरक्षक, प्रेरक, आचार-शिक्षक तथा ऐहिक-आमुष्मिक सुखको प्रधान साधन धर्म हो ।
- राजाको जस्तो आचरण हुन्छ, त्यस्तै आचरण प्रजाको पनि हुन जान्छ ।
- भित्री भावको सत्यको सत्यबाट आन्तरिक शुद्धि हुन्छ ।
- भनाइको पुष्ट्याइँ गराइले गर्नु नै मानवता हो ।
- अपराधको स्वीकृतिबाट प्रायश्चित्त हुन्छ र विनयको सञ्चार हुन्छ ।
- अन्धालाई अन्धा नभनी सूरदास र कानालाई काना नभनी समदर्शी भन्नु शिष्टता हो ।
- नम्रता सदैव प्रशंसनीय हुन्छ ।
- सत्य नै ब्रह्मविद्याको विशेष साधन हो ।
- पराविद्याद्वारा जानिने अक्षर नै पारमार्थिक सत्य हो ।
- सत्य बोल्नाले मानिस संसारमा नि:सन्देह सब थोक प्राप्त गर्दछ । सत्यरहित कार्यक्रमहरू निष्फल हुन्छन् । त्यसैले सत्यले भरिपूर्ण बन ।
- असत्यवादीहरूसँग कोही मित्रता गर्दैन ।
- ब्राह्मणले पृथ्वीका मानिसहरूलाई ज्ञानको प्रकाश दान नगरेका भए उनीहरू सधैं अज्ञानको अन्धकारमा परिरहने थिए ।
- परमात्माको यथार्थ ज्ञान या ज्ञान गराउने ईश्वरीय वचनको नाम वेद हो ।
- सती नारीहरू पृथ्वीका दृढ स्तम्भरूप हुन् । सतीहरूको त्याग, तेज तथा प्रतापबाट मानिसलाई ठूलो विचित्र सात्त्विक बल प्राप्त हुन्छ र अहिलेसम्म पनि प्राप्त भइरहेको छ । सतीको स्मृति नै पुण्य दिने हुन्छ । सतीहरूका पवित्र सन्तानहरूबाट नै संसारको संरक्षण, अभिवृद्धि तथा पुण्य जीवन हुन्छ ।
- संसारको सारा व्यवहार सत्यमा आधृत छ । झूटो बोल्नेहरू पनि सत्यको महिमा स्वीकार गर्दछन् । सत्य भगवान्को स्वरूप हो ।
- सत्य र सत्यवादीहरूद्वारा उब्जाइएका विश्वासहरूमा नै जगत्को व्यवहार अडेको छ । जबसम्म संसारमा सत्यवादी मानिसहरूको अस्तित्व कायम रहिरहला, चाहे उनीहरू थोरै होऊन्, तबसम्म जगत्को स्थिति रहिरहने नै छ ।
- पापको बाबु लोभ हो ।
- लोभी मानिस सधैं अशान्त र दु:खी बनिरहन्छ ।
- सारा सुखशान्तिको मूल प्रेम हो र प्रेमको मूल त्याग हो ।
- दानबाट पवित्र सृजना तथा निर्माणको काम उत्पन्न हुंन्छ ।
- संसारको समस्त ज्ञान, वैभव, कला, पुस्तक, विज्ञान मृत्युका अगाडि फिक्का देखिन्छन् ।

- आध्यात्मिक शास्त्रले केवल बौद्धिक जिज्ञासाको मात्र समाधान गर्दैन, त्यसका अतिरिक्त दिव्य जीवनको अनुभव पनि गराउँछ ।
- मानव आध्यात्मिक प्राणी हो, बुद्धिमान् पशु होइन ।
- संसारका जटिल समस्याहरूको निर्माता बुद्धिवादी पशु मात्र हुन्छ, अध्यात्मवादी मानव हुँदैन ।
- कष्टहरूको ज्वालामा खारिएर नै नम्बरी सुन बन्दछ ।
- सत्य बोल्ने साधु हो र सत्यभन्दा उत्तम अरू छैन ।
- व्यावहारिक सत्य तत्त्वतः दुर्विज्ञेय छ ।
- सत्यको अनुष्ठान गर्न चाहने बालकले सत्यको तत्त्व बुझ्नुपर्दछ ।
- सत्यका तत्त्वहरू बुझ्ने मानिस धर्मज्ञ बन्दछ ।
- जो मानिस ज्ञानवृद्ध व्यक्तिसँग सोधेर शङ्का-समाधान गर्दैन, त्यो अज्ञानको ठूलो खाल्टोमा जाकिइरहन्छ ।
- श्रुतिबाट धर्मको ज्ञान हुन्छ ।
- धर्म प्रजालाई धान्दछ र व्यवस्थित राख्तछ ।
- पापीहरूलाई दिइएको दानले दातालाई पनि पोल्छ ।
- धर्मका निम्ति झूट बोलेर पनि मानिस झूटो हुन्न ।
- अहिंसा आफ्नो वास्तविक स्वरूपमा तीनै कालमा सत्य हुन्छ ।
- जहाँ सत्य बोल्नु अनर्थकारी हुन्छ, त्यहाँ चुप रहनुपर्छ भन्ने कुरा धेरैजसो सुनिन्छ ।
- युद्ध र प्रेममा नियम हुँदैन, तर प्रेमभन्दा युद्धको रङ्गरूप र नीति विचित्र हुन्छ ।
- अधर्मी शत्रु सङ्कटमा फसेपछि त्यसबाट पूरा फाइदा लिनु धर्म नै हो ।
- नीच मानिसहरू कुकर्मको समुद्रमा चुर्लुम्म भएपछि दैवलाई सम्झने गर्दछन् ।
- जुन बेला जसका निमित्त जस्तो गर्नुपर्छ वा भन्नुपर्छ, त्यही कर्तव्य सत्य हो ।
- वास्तवमा सांसारिक सुखहरूमध्ये आरोग्य सबभन्दा ठूलो छ ।
- शारीरिक तथा मानसिक दोषहरूको सम अवस्था नै आरोग्य या सुख हो ।
- शरीरमा रोगहरू दैव र युक्तिमा आश्रित औषधिहरूका प्रयोगहरूबाट शान्त हुन्छन् र मनका रोगहरू ज्ञान, विज्ञान, धैर्य, स्मृति, समाधि आदि मानसिक उपायहरूबाट शान्त हुन्छन् ।
- मन रोगी र शरीर निरोगी या शरीर स्वस्थ र मन अस्वस्थ कहिल्यै एक साथ रहँदैनन् ।
- देश, काल, जल र वायुमा सँगसँगै विकृति हुनुको कारण सामूहिक अधार्मिक आचरण हो ।
- अधर्म र असत्कर्मको मूल जरो प्रज्ञापराध नै हो ।
- युद्धजन्य नरसंहारको कारण पनि अधर्म नै हो ।
- रोग, दुःख र अकाल मृत्यु आदि असत्य व्यवहार या पापको फल हो ।
- जीवनमा मूल हितोपचार हो र अहितकारी उपचार मृत्युको कारण हो ।

- मनुष्य मात्रको आखिरी लक्ष्य परमानन्दको प्राप्ति र सम्पूर्ण दुःखहरूबाट छुट्कारा पाउनु हो ।
- सुखस्वरूप त केवल परमानन्द नै हो र त्यो आफ्नो स्वरूप हो ।
- मनमा यस कुराको निश्चय गर कि शरीरको नाशबाट तिम्रो मृत्यु हुँदैन ।
- नित्य, सनातन र सर्वगत स्वरूपमा न जन्म छ, न मरण, न विषमता, न विषाद, न राग, न द्वेष, न दोष, न विकार, न विनाश । त्यो सत् हो, चेतन हो र आनन्दमय हो ।
- विचित्रता र अनेकतामा नै त्यस नित्य एकरसत्व र एकतत्त्वलाई अनुभव गर र व्यावहारिक अनित्य भेदमा नै पारमार्थिक अविनाशी अभेदको दर्शन गर ।
- सर्वव्यापी, एकरस, निर्दोष र अभेदमय आत्मालाई देखेर नै भेदमय व्यवहार गर ।
- आत्मा तिम्रो यथार्थ नित्य निजी स्वरूप हो ।
- प्रत्येक उन्नति चाहना गर्ने व्यक्तिले वर्णाश्रमको मर्यादाको अवश्य पालन गर्नुपर्छ ।
- आफ्नो-आफ्नो स्वरूपमा सबैको आवश्यकता तथा सार्थकता छ ।
- आत्माको ध्यान गर्दै शरीरले यथायोग्य व्यवहार चलाऊ ।
- परमात्मा नित्य दिव्य र विग्रह रूपमा प्रकट छ ।
- सर्वशक्तिमान्, सर्वाधार, सर्वव्यापी तथा सर्वरूप भगवान्‌को कुनै पनि व्यक्त साकार रूपको एक मात्र महेश्वर बुद्धिले परम श्रद्धायुक्त भई अनन्य उपासना गर्ने भक्त र नित्य निर्गुण विज्ञानानन्दघन परमात्माको अभेद उपासना गर्ने ज्ञानी अन्तमा एउटै भवगततत्त्वमा प्राप्त हुन्छन् किनकि परमात्मा एउटै हुन् । अवश्य नै लीलामय सगुण रूपको अनन्य उपासक श्रेष्ठ योगवेत्ता पुरुष प्रेमरस विशेष रूपबाट प्राप्त गर्दछ । भगवान्‌को नित्य विग्रह श्रीराम, श्रीकृष्ण आदिका स्वरूपहरूलाई कहिले जन्मने र कहिले मर्ने ठानी अवहेलना नगर ।
- चाहे अव्यक्तलाई भज चाहे व्यक्तलाई, तर प्राणी मात्रसँग सद्व्यवहारको आवश्यकता दुवैमा रहन्छ । अव्यक्तमा सब ब्रह्ममय छ र व्यक्तमा सब श्रीकृष्णमय या श्रीराममय छ ।
- सेवा स्वकर्मद्वारा राम्रोसँग हुन सक्तछ, परकर्मबाट वा परमधर्मबाट होइन ।
- सेवा गरेर निगाह देखाउनु, सेवाको सट्टा सेवा चाहनु र अरू कुनै पनि फलको इच्छापूर्तिको चाहना गर्नु त प्रत्यक्षतः सेवाधर्मबाट च्यूत हुनु हो ।
- काम असल तिमी गर र कीर्ति कसैलाई लिन देऊ ।
- सदा सबको सेवक बन्ने अभिलाषा राख, स्वामी होइन ।
- धेरैजसो उच्च मानलाई अस्वीकार गर्ने काम पनि बडप्पनका लागि नै गरिन्छ ।
- मान-बडाइँको त्याग गर र त्यसपछि यस त्यागको सम्झनालाई पनि त्याग ।
- ईश्वर कसैलाई व्यर्थमा कष्ट दिँदैन र जीवलाई कसैको फल सुख र दुःखका रूपमा भोगाउँदछ ।

- ईश्वरलाई दयालु र सर्वशक्तिमान् मान र उसको अस्तित्वमा कहिल्यै सन्देह नगर। जगत्को अस्तित्व नै उसको अस्तित्वलाई सिद्ध गर्दछ। जगत्लाई स्वीकार गर्नु र ईश्वरलाई अस्वीकार गर्नु उस्तै हो जस्तो सुनका गहनाहरू स्वीकार गर्नु र सुनलाई अस्वीकार गर्नु।
- सर्वत्र तथा सर्वदा ईश्वरको सत्ता देखेर जगत्को व्यवहार गर। प्रत्येक सिर्जन र संहारमा उसका मङ्गलमय हातहरूको दर्शन गर।
- तिम्रो चरित्र कलुषित या दूषित भएमा तिमी लोकसेवा गर्न सक्तैनौ।
- दुनियाँको सामुन्ने तिमी त्यही चीज राखौला जुन तिमीभित्र होला। दुनियाँलाई तिमी स्वभावतः उही सिकाउला, जो तिमी गर्छौ।
- पहिले आफ्नो चस्माको नम्बर र रङ्ग ठीक पार, अनि अरूहरूको पनि सुधार गर।
- सच्चा सुधारक त भगवान् हुन्, जो प्रकृतिद्वारा नाश र निर्माणका रूपमा सुधार गरिरहन्छन्।
- अर्काको अवनति गरेर या अर्काको खराबी गरेर तिमी आफ्नो उन्नति वा भलाइ कहिल्यै गर्न सक्तैनौ।
- यो विश्वास राख – अर्काको कल्याण गर्ने व्यक्तिको परिणाममा कहिल्यै अकल्याण हुनै सक्तैन।
- स्वरूपमा अभेद र व्यवहारमा आवश्यक भेद राख।
- विश्वका रूपमा साक्षात् भगवान् नै प्रकट भइरहनुभएको छ। जीवका रूपमा शिव नै अनेकौं लीला गरिरहनुभएको छ।
- जसलाई तिमी नीच, पापी र पतित मान्दछौ, तिनीहरूमा पनि तिम्रा उही भगवान् विराजमान हुनुहुन्छ जो महात्मा ऋषिहरूका हृदयमा।
- आफ्नो समझले कहिल्यै कुनै खराब काम नगर, नियत खराब नगर र फल नराम्रो भएमा पनि चित्त नदुखाऊ।
- तिमी आफ्नो काम गर, विधाताको विधानलाई पल्टाउने व्यर्थको चेष्टा नगर। यसैमा तिम्रो र संसारको सच्चा सुधार छ। यही कर्महरूमा कौशलरूप योग हो। यही निष्काम कर्म हो। यही चित्तशुद्धिको कारण हो। यसैबाट चित्तशुद्धि भएपछि मानिस ज्ञानको अधिकारी बन्दछ।
- सारा संसारको उत्पत्ति भगवान्बाट भएको हो र भगवान् सम्पूर्ण जगत्मा परिपूर्ण हुनुहुन्छ।
- कर्मको सानो-ठूलोपन बाहिरी हो। महत्त्व त हृदयको भावको हुन्छ।
- शास्त्रविधिअनुसार कुनै फलको कामनाले यज्ञ, दान, तप आदि सत्कर्म गर्नेले ऐश्वर्य, स्वर्ग आदि नश्वर फल तथा भोग प्राप्त गर्न सक्तछ तर स्वार्थलाई सर्वथा छाडेर निष्काम भावले भगवत्प्राप्तिका लागि भगवान्को आज्ञाअनुसार साधारण स्वकर्म गरिरहने मानिस परम सिद्धरूप परमात्मालाई पाउन सक्तछ। मानिसले यस प्रकार आफ्नो प्रत्येक कर्मलाई मुक्ति या भगवत्प्राप्तिको साधन बनाउन सक्तछ।
- जुन कर्ममा काम, क्रोध, लोभ आदि छैनन्, जसमा भगवान्लाई छाडेर अरू कुनै फलको इच्छा छैन तथा जुन कर्महरू कर्म अथवा फलको आसक्तिले

होइन कि भगवान्‌ले प्रेमका लागि सात्विक उत्साहपूर्वक गरिन्छन्, त्यस्तै विशुद्ध कर्महरूबाट भगवान्‌को पूजा हुन्छ ।

- मनको भाव बदलेर कर्मको प्रवाहलाई भगवान्‌तिर फर्काउनु आवश्यक छ ।
- यदि तिमी व्यापारी छौ या पसले छौ भने यो विचार गर – तिम्रो त्यो व्यापार धन कमाउनका लागि होइन, अपितु श्रीभगवान्‌को पूजा गर्नका लागि हो ।
- लोभ छाड्यौ भने कुनै प्रकार पनि अर्काको हक हनन गर्ने चेष्टा हुन सक्तैन ।
- मनुष्य आफ्नो कर्मद्वारा भगवान्‌को पूजा गरेर परम सिद्धिरूप भगवान्‌लाई सहजै प्राप्त गर्न सक्तछ ।
- स्वकर्म वा स्वधर्म जतिसुकै निर्गुण होस्, तैपनि त्यसैमा रहेर मानिसले चित्त शुद्ध पारी आफ्नो विकास गर्नुपर्दछ ।
- हाम्रो जन्मका साथसाथै हाम्रो स्वधर्म पनि जन्मन्छ ।
- सङ्कुचित र हेय बुद्धिलाई छाडेर स्वधर्म र स्वकर्मको आचरण गर ।
- उत्तम छोराले बाबुले चिताएअनुसार र मध्यम छोराले बाबुले भनेअनुसार गर्दछ ।
- सत्य शाश्वत प्रकाश हो र उसलाई मृत्युको अँध्यारो अज्ञानले ढाक्न कहिल्यै सम्भव छैन ।
- मानिसहरूको अधिकार या हक त्यत्ति नै धनमा हुन्छ जतिबाट उनीहरूको पेट पाल्न पुगोस् ।
- भोको मानिस विवेकहीन हुन जान्छ ।
- राम्रोसँग पालना भएको ब्रह्मचर्यले ब्रह्मालाई पनि हल्लाउन सक्तछ ।
- ब्रह्मचर्यको आत्मीय उन्नति तथा ज्ञानसँग गहिरो एवं घनिष्ठ सम्बन्ध छ र यो शारीरिक, मानसिक तथा सदाचार विषयक तीनवटै उन्नतिहरूको कारण हो ।
- यदि हामीले आफ्नो शक्तिलाई भोगहरूमा खर्च नगरेर आत्मिक प्रगतिमा लगायौँ भने महान् शक्तिको जगेर्ना गर्न सक्तछौँ । यो शक्तिसञ्चय नै आत्मोन्नतिको प्रधान साधन हो ।
- वीर्य सब रसहरूको रस र चरम धातु हो ।
- वीर्यपातबाट मृत्यु र वीर्यधारणबाट जीवन हुन्छ ।
- मानसिक विकास पनि ब्रह्मचर्यबाट नै हुन्छ ।
- ब्रह्मचर्य मनुष्यरूप वृक्षका लगि सर्वोत्तम खुराक हो, रूखको जस्तै जीवनको सुरुबाट नै राम्रो खुराक आत्मा र बुद्धिलाई मिल्न सकोस् भन्ने अभिप्रायले ब्रह्मचर्यको व्यवस्था गरिएको हो ।
- ब्रह्मचर्यका ऊर्ध्वरेता पहिलो, योगी दोस्रो तथा ब्रह्मचारी तेस्रो, तीन श्रेणीहरू मानिएका छन् ।
- विवाह विलासका लागि होइन, केवल सन्तान जन्माउनका लागि हो ।
- दिमागमा जस्तो विचार भरिन्छन् त्यस्तै प्रकारको काम हुन्छ । कुत्सित विचार नै कामवासनालाई उत्तेजित पार्दछ ।

- संयमरहित मनोविनोद, सहशिक्षा र फोहोरी साहित्यको पठन कुत्सित विचारहरूका जन्मदाता हुन् ।
- ब्रह्मचर्यव्रतमा श्रृङ्गार गर्नु शास्त्रले निषेध गरेको हो ।
- खानपिनको अशुद्धिबाट बुद्धि तामसी हुन जान्छ ।
- घरको असंयमपूर्ण तथा कलुषित वातावरणले केटाकेटीहरूको मनमा खराब प्रभाव पर्दछ ।
- आज परिवार नियोजनको जुन गलत ढङ्गबाट प्रचार भइरहेको छ, त्यसबाट पनि असंयमको वृद्धि भइरहेको छ ।
- हाम्रो मन र बुद्धिको बनावट आहारबाट नै हुन्छ ।
- ब्रह्मचर्यबाट शारीरिक शक्ति, वाक्शक्ति, ज्ञानशक्ति, उत्साहशक्ति, स्मरणशक्ति, विज्ञानशक्ति, दैवीशक्ति ईश्वरीय शक्ति आदि शक्तिहरूको प्राप्ति र वृद्धि हुन्छ ।
- मनुष्य जीवनको ध्येय हो परमात्माको प्राप्ति ।
- पवित्र उच्च ध्येयलाई निरन्तर जीवनको अगाडि राख, तब ब्रह्मचर्यधर्ममा सफलता मिल्छ ।
- ईश्वरपरायणता ब्रह्मचर्यको लक्ष्य हो र यसको सेवन ठीक तरिकाले र भक्तिभावसहित सादर तथा सप्रेम गरिनुपर्दछ ।
- व्रत, उपवास, मौन, फलाहार र जागरण पनि जीवनका बलिया आधारहरू हुन् । त्यसबाट ब्रह्मचर्यको पालना हुन सक्तछ र बल, वीर्य, तेज र तपको पुण्य बढ्दछ ।
- ब्रह्मचर्यबाट स्वास्थ्यको र स्वास्थ्यबाट ब्रह्मचर्यको रक्षा हुन्छ ।
- देश र समाजको उन्नति केवल पढाइ-लेखाइ र सजावटबाट हुँदैन । उन्नतिको मूल मन्त्र हो संयम र त्यागी ब्रह्मचर्यधर्म ।
- व्रतको मूल मन हो, शरीर होइन ।
- ब्रह्मचर्यको पराकाष्ठा हो यो, जहाँ स्त्री-पुरुषलाई फरक-फरक देख्ने दृष्टिभेद नै रहेको हुँदैन र मनमा कामभाव जाग्नलाई कुनै आधार नै बाँकी रहेको हुन्न ।
- जीवन विनाशी हो ।
- निष्काम कर्मयोग, अनावश्यक इच्छाहरूको दमन, लोभको त्याग तथा इन्द्रियहरूको नियन्त्रण, यी सबै उपदेशहरू सन्तोषतिर लाग्ने खुड्किला हुन् ।
- प्रत्येक मानिसमा समाजका लागि उपयोगी बन्ने भावना हुनुपर्दछ ।
- जीवनको साथमा इच्छा र कामनाहरू हुन्छन् नै, परन्तु सुखी जीवनका लागि कतै न कतै इच्छाहरूको टुङ्गो त लाग्नैपर्दछ । त्यो टुङ्गो सन्तोषमा मात्र छ र त्यसैमा मानिसले पूरा तृप्ति या आनन्दको अनुभव गर्दछ र ऊ इच्छारहित हुन जान्छ ।
- गुरुहरूको अपमान गर्नु भयङ्कर अपराध हो र गुरुसेवा महान् पुण्यकर्म हो ।
- परम दयालु गुरु या सच्चा स्वामीको शिष्य या सेवकमाथि सधैं स्वभावतः स्नेहदृष्टि रहन्छ, जसबाट उसको मङ्गल नै हुन्छ ।

- आजकाल क्षमाशील महापुरुषहरू मूर्खहरूको श्रेणीमा गनिन्छन् ।
- भय, लोभ अथवा क्लेशको डरले धर्मको त्याग गर्नु अधर्म हो ।
- प्रज्ञा र प्राणलाई एउटै बनाई साधक जब मूलाधारबाट उठ्ने परावाणीलाई जीवनमा उतार्न सक्तछ, तब उसको जन्मजन्मान्तरको फोहोरमैला त्यस शुभ धारामा धोइन्छ ।
- धीमेधा स्वाभाविक सत्य रूप हो । सात्त्विक अहं त्यसको सृजना गर्दछ ।
- अच्युतका चरणमा लागेको बुद्धि नै निर्मल हुन्छ र त्यही धार्मिक हुन्छ ।
- विद्या आत्मज्ञान हो (मेधातिथि) । कर्मज्ञानको नाम धी हो र आत्मज्ञानको नाम विद्या हो ।
- पुरुषको परम उत्कृष्ट प्रयत्नले साधित ब्रह्मज्ञान नै विद्या हो ।
- म देह हुँ भन्ने बुद्धिको नाम अविद्या हो तथा म देह होइन, चिदात्मा हुँ भन्ने बुद्धिको नाम विद्या हो ।
- अक्रोध जीवनको धेरै महत्त्वपूर्ण उच्च सद्‌गुण हो र क्रोध नै नीच दुर्गुण हो । जसले क्रोधलाई जितेको हुन्छ, उसले स्वार्थ र परमार्थ दुवैमा नै परम लाभ प्राप्त गर्दछ ।
- तमोगुण या पाप मात्र प्रलयको कारण बन्दैन । सृष्टिका लागि तीनवटै गुणहरूमा समन्वय अपेक्षित हुन्छ ।
- संसारमा ती नै सुकृति पुरुष हुन्, जो परहितका लागि पीडित रहन्छन् ।
- ती सन्त हुन् जो अर्काको पीडा पन्छ्याउँछन् र दुःखीहरूको दुःख हटाउन आफ्ना प्राणहरूको वास्ता राख्तैनन् ।
- केवल आफ्नो मनको सुख त नरकजस्तै हो ।
- यस संसारमा आर्त प्राणीहरूको दुःखलाई जस्ताको तस्तै रहन दिएर यदि कुनै सुखको उपलब्धि हुन्छ भने त्यस सुखलाई भोग्नुको सट्टा मर्नु या नरकमा पर्नु नै राम्रो हुन्छ ।
- जो सङ्कटमा परेका प्राणीहरूको रक्षा गर्न तत्पर हुँदैन, त्यसले गरेका यज्ञ, दान, तपस्या यस लोक र परलोक दुवैको कल्याणका साधक बन्दैनन् ।
- जुन मानिस दुःखसन्तप्त प्राणीहरूको उद्धार गर्दछ, त्यो मानिस पुण्यात्मा हो र त्यसलाई नारायणको अंशबाट उत्पन्न सम्झनुपर्दछ ।
- मनुष्यले आर्त प्राणीहरूलाई दुःखबाट मुक्त गराएपछि जुन सुख र सन्तुष्टि पाउँछ, त्यसको सामु स्वर्ग र मोक्षको सुखको कुनै मूल्य हुँदैन ।
- प्राणी मात्रको दुःखमा दुःखी भएर उनीहरूलाई दुःखबाट मुक्त गराउन चेष्टा गराउने अन्तःप्रेरणाको नाम नै दया हो ।
- सामान्य श्रेणीका मानिसहरू त्यतिका त्याग गर्न नसके पनि वैयक्तिक हितको सुरक्षा गर्दै परसेवा गर्दछन् ।
- धन अनर्थको केन्द्रविन्दु हो ।
- लोभीलाई कहिल्यै शान्ति हुँदैन ।
- धनले नै मानिसहरूलाई पापकार्यमा प्रवृत्त गराउँछ ।
- विचारवान् मानिसले धनबाट टाढा नै रहनुपर्दछ ।

- जसलाई प्रारब्धबाट धन प्राप्त हुन्छ, उसले पनि त्यस धनको सदुपयोग गर्न जान्नुपर्दछ ।
- मायाको प्रकट स्वरूप नै धन हो ।
- धन दुर्गतिको ठूलो कारण हो ।
- मेरा लागि परस्त्री आमाजस्तै हुन् भने परद्रव्य विषजस्तै हो ।
- जो भगवान्द्वारा दिइने सुख र दुःखमा सन्तुष्ट रहेर भगवत्भजनमा लाग्दछन्, उनीहरूको भगवान्सँग अत्यन्त नजिकको सम्बन्ध हुनाले भगवान्का पारिवारिक स्वजन हुन पुग्दछन् । अन्तमा भगवान्ले उनीहरूलाई आफ्नो सत्य स्वरूपको दर्शन दिएर कृतार्थ गराउनुहुन्छ ।
- तृष्णारूपी धापबाट जो मानिस बाहिर आउन सक्छ, त्यो परम सौभाग्यशाली हो ।
- सामान्य धर्महरू सर्वलोकोपकारी, शास्त्रसम्मत, सबैका लागि यथायोग्य अधिकारअनुसार आचरणीय र सर्वथा वैध हुन्छन् । सामान्य धर्म सनातन हुनुका साथै सार्वभौम पनि हुन्छ ।
- आजसम्म जति मानिसहरू विश्वमा उत्पन्न भए र जो उत्पन्न हुनेछन्, ती सबै सामान्य धर्मको सीमाभित्र पर्दछन् ।
- सामान्य धर्मको सम्बन्ध हाम्रो चरित्रसित हुन्छ र चरित्रको सङ्घटन हाम्रै कर्म र कर्तव्यहरूबाट हुन्छ ।
- कर्मयोगको रहस्य बुझ्नका लागि कर्तव्यको स्वरूप जान्नु आवश्यक हुन्छ ।
- कुनै कार्यविशेषको विचारले मात्र हाम्रो कर्तव्य निर्धारण हुँदैन ।
- वाह्य कार्यहरूका आधारमा मात्र कर्तव्यको व्याख्या गर्नु नितान्त असम्भव छ ।
- आन्तरिक दृष्टिकोणबाट कर्तव्यको व्याख्या गर्न सकिन्छ ।
- सबै देश र सबै समाजमा एउटै किसिमका आदर्श र कर्तव्य प्रचलित हुँदैनन् ।
- अरूका कर्तव्यहरूलाई आफ्ना परम्पराहरूको मापदण्डमा नतौलौं ।
- जब हामी निष्ठासाथ कुनै कर्तव्य गर्न थाल्दछौं, त्यस बेला प्रकृतिले चारैतिरबाट सङ्घर्षको जाल बिछ्याएर हाम्रो योग्यतालाई परिष्कृत र परिवर्धित गर्दै लैजान्छ र हाम्रो सही स्थानको निर्धारणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ ।
- जो मानिस जुन कार्यलाई उपयुक्त हुँदैन, त्यो मानिस दीर्घकालसम्म त्यस पदमा रहेर सबैलाई सन्तोष दिन सक्तैन ।
- प्रकृतिले हामीलाई जुन कार्यको विधान गर्दछ, त्यसको विरोध गर्नु व्यर्थ हो ।
- कर्तव्यज्ञानले गरिएको कर्मले नै हामीलाई कर्तव्यज्ञानातीत कर्मतर्फ अग्रसर गराउँछ र त्यस क्षणमा कर्म उपासनामा परिणत हुन्छ ।
- कर्तव्य-पालन गर्दा पनि स्वार्थत्यागको आवश्यकता अनिवार्य हुन्छ ।
- ज्ञान अथवा अज्ञानले सम्पूर्ण समाज-संस्था सङ्घटित भएको छ ।
- कर्तव्यचक्र त्यस बेला हलुका, सहज र गतिशील हुन्छ जब त्यसका पाङ्ग्राहरूमा प्रेमरूपी तेल दलिएको हुन्छ ।

- आफ्ना जीवनका सम्पूर्ण क्षुद्र सङ्घर्षमा सहिष्णुता धारण गर्नु नै स्वतन्त्रताको सर्वोच्च अभिव्यक्ति हो ।
- नारी र पुरुषको पहिलो धर्म पवित्रता हो ।
- प्रत्येक पतिले आफ्नी पत्नीवाहेक दुनियाँका समस्त नारीहरूलाई आमा, वहिनी र छोरीका रूपमा हेर्नुपर्दछ ।
- मातृपद संसारको सर्वश्रेष्ठ पद हो, किनकि यो मात्र एउटा यस्तो पद हो जसवाट आधिकारिक नि:स्वार्थताको शिक्षा पाउन सकिन्छ र प्रेरणा पाएर नि:स्वार्थ कार्यमा प्रवृत्त हुन सकिन्छ ।
- वास्तवमा ती पुरुषहरू धन्य छन् जो नारीहरूलाई ईश्वरको वरदान, मातृभावको प्रतिमूर्ति मान्दछन् र ती नारीहरू धन्य छन् जो पुरुषहरूलाई ईश्वरप्रदत्त पितृभावको प्रतिमूर्ति मान्दछन् र ती वालक-वालिकाहरू धन्य छन् जो वाबुआमालाई भगवान्को स्वरूपमा चिन्दछन् ।
- कुनै पनि कर्तव्यलाई हामीले घृणाको दृष्टिले हेर्नु हुँदैन किनकि जो मानिस अरूको अपेक्षामा निम्न कार्यमा संलग्न हुन्छ, त्यो आफूभन्दा उच्चतर कार्य गर्ने मानिसको अपेक्षा निम्नस्तरीय हुँदैन ।
- कुनै पनि कर्म निन्दित हुँदैन र कुनै पनि कर्तव्य कुत्सित हुँदैन ।
- साधकले आफ्नो साधनावस्थागा साधनमा नै तन, मन, प्राण अर्पेर कार्य गर्नुपर्दछ ।
- हामीले जीवनको जुनसुकै अवस्थामा पनि कर्मफलमा अनासक्त भएर उचित रूपले कर्तव्यको पालन गर्नुपर्दछ । यसवाट अन्त:करण शुद्ध भएर मानिस ज्ञानको अधिकारी बन्न पुग्दछ ।
- दैवी नियम नै सदा आफ्नो कडा विधानले हाम्रो कर्मअनुसार उचित कर्मफलको उपलब्धि गराउँछ । यसमा रत्तीभर पनि यताउति हुँदैन ।
- हामीहरू कुनै कर्तव्यलाई सम्पन्न गर्न अनिच्छुक भए पनि हाम्रो कर्मफलअनुसार नै हाम्रा कर्तव्यहरू निर्दिष्ट-निर्धारित हुन्छन् ।
- स्पर्धाबाट ईर्ष्या जन्मन्छ र ईर्ष्या हृदयको कोमलता नष्ट गरिदिन्छ ।
- असन्तुष्ट र कलहप्रिय मानिसका लागि सबै कर्तव्य नीरस हुन्छन् ।
- मानिसको चरम उद्देश्य विषयसुख नभएर ज्ञानप्राप्ति हो ।
- संसारमा सबै दु:खहरूको मूल कारण विषयसुखलाई महत्त्व दिने प्रवृत्ति हो ।
- सुख र दु:ख त मानिसका गुरु हुन् । मानिसले जति शिक्षा सुखबाट पाउँछ, उत्तिकै शिक्षा दु:खबाट पनि पाउँछ ।
- मानिस आफ्नो मानसिक प्रवृत्ति र मानसिक झुकावको समष्टि स्वरूप हो ।
- सुख र दु:ख दुवैको चरित्रलाई एउटा विशिष्ट शैलीमा ढाल्नमा समान योगदान हुन्छ ।
- ज्ञान भन्ने कुरा बाहिरबाट हृदयमा आउने तत्त्व होइन, यो त मनुष्यमा नै अन्तर्निहित हुन्छ ।
- मानिस जे कुरा सिक्तछ, त्यो वास्तवमा आविष्कार गर्नु हो । आविष्कारको अर्थ हो मनुष्यद्वारा आफ्नो अनन्त ज्ञानस्वरूप आत्मामाथि ढाकिएको आवरणलाई पन्छाउनु ।

- विश्वको विशाल र असीम पुस्तकालय तपाईंकै मनमा छ ।
- समस्त ज्ञान, चाहे त्यो व्यावहारिक होस् अथवा पारमार्थिक, मानिसको मनमा निहित हुन्छ । बहुधा ज्ञान प्रकाशित हुन नपाएर अडेको छ ।
- जुन मानिसको आवरण हट्तै जान्छ, त्यो मानिस अरू मानिसहरूभन्दा अपेक्षाकृत ज्ञानी कहलाउँछ र जुन मानिसको आवरण बिलकुल हटिसकेको हुन्छ, त्यो मानिस सर्वज्ञपुरुष कहलाउँछ ।
- जसरी एउटा चकमकको टुक्रामा अग्नि निहित हुन्छ, त्यसरी नै मनुष्यको मनमा ज्ञान निहित हुन्छ ।
- आत्माको आभ्यन्तर प्रकाश उसको शक्ति र ज्ञानलाई प्रकट गर्न जुन मानिसको र भौतिक घात आत्मामा पुऱ्याइन्छ, ती कर्म हुन् र यहाँ ती कर्महरूको उपयोग व्यापक रूपमा गरिएको छ ।
- अति सामान्य क्रियाकलापबाट नै मानिसको वास्तविक चरित्र थाहा हुन सक्तछ । महान् पुरुषलाई चिन्ने आधार पनि उसका अति सामान्य क्रियाकलाप नै हुन् ।
- मानिसको जुन शक्तिहरूसित सम्बन्ध हुन्छ, तीमध्ये कर्महरूको शक्ति प्रबल हुन्छ, किनकि कर्मशक्तिको मानवीय चरित्र-गठनमा ठूलो प्रभाव पर्दछ ।
- मानिस एक प्रकारको केन्द्र हो, जो संसारका समस्त शक्तिंहरूलाई आफूतिर तान्दछ ।
- आत्मा सर्वशक्तिमान् र सर्वज्ञ छ ।
- राम्रा-नराम्रा, सुख-दुःख सबै आत्मतर्फ दौडिरहेछन् र त्यो ती सबैलाई मिलाएर चरित्ररूपी महाशक्तिको सङ्घटन गरी त्यसलाई बाहिर पठाइरहेछ ।
- मानव-समाजमा जुन गति भइरहेको छ र हाम्रा चारैतिर जे-जस्तो भइरहेको छ, यो सम्पूर्ण खेल केवल मनको नै हो र मनुष्यको इच्छाशक्तिको प्रकाश मात्र हो ।
- अनेक प्रकारका यन्त्र, नगर, जलीय साधनहरू र वायुयान आदि सबै मनुष्यका इच्छाशक्तिको विकास मात्र हो ।
- संसारमा प्रबल इच्छाशक्ति भएका जति पनि महापुरुष भए, ती सबै धुरन्धर कर्मठ थिए ।
- सम्पूर्ण संसार कर्मद्वारा नै नियमित छ ।
- भविष्यमा या अर्को जन्ममा हामी जे बन्न चाहन्छौं, त्यसलाई सफल तुल्याउने शक्ति पनि हामीमा नै छ ।
- हाम्रो वर्तमान अवस्था हाम्रो पूर्वकर्मको फल हो भन्ने निश्चित छ ।
- हामी भविष्यमा जे बन्न चाहन्छौं त्यो हाम्रो वर्तमान कर्महरूद्वारा मात्र निर्धारित हुन्छ ।
- संसारमा प्रत्येक व्यक्तिले कुनै न कुनै प्रकारले कुनै न कुनै कर्म गरेकै हुन्छ ।
- समस्त कर्महरूको उद्देश्य हो मनभित्र पहिलेदेखि नै भएको शक्तिलाई प्रकट गर्नु र आत्मालाई जाग्रत् गराउनु ।
- प्रत्येक मानिसभित्र पूर्ण शक्ति र पूर्ण ज्ञान विद्यमान छ ।

- भिन्न-भिन्न कर्महरू आफूभित्र रहेका महान् शक्तिहरूलाई जाग्रत् गर्ने र बाहिर प्रकट गर्ने साधन मात्र हुन् ।
- मानिस अनेक कारणहरूबाट कर्ममा प्रवृत्त हुन्छ किनकि विनाकारण कुनै कर्मको आरम्भ हुँदैन ।
- नि:स्वार्थ कर्मजत्तिको अधिक फलदायी अरू कुनै कर्म हुँदैन । मानिसहरूमा नि:स्वार्थ कर्महरूलाई धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा गर्ने अभ्यास नहुनाले विश्वास कम हुनु बेग्लै कुरा हो ।
- कोही मानिस पाँच दिन होइन पाँच मिनेट मात्र भविष्यको कुनै चिन्तन नगरी स्वर्ग, नरक या अन्य कुनै कुराको विचार नगरेर नि:स्वार्थसाथ काम गर्न सक्तछ भने त्यो महापुरुष बन्न सक्तछ ।
- आत्मसंयमबाट एक महान् इच्छाशक्तिको प्रादुर्भाव हुन्छ ।
- अज्ञानी पुरुषले पनि धैर्य धारण गर्न सक्यो भने उसका इच्छाहरू पूर्ण हुन सक्तछन् ।
- अत्यन्त सामान्य कर्महरूलाई पनि घृणाको दृष्टिले हेर्नु हुँदैन ।
- हामीलाई कर्म गर्ने अधिकार छ तर कर्मफलमा हाम्रो कुनै अधिकार छैन ।
- कर्मयोगीमा सतत कर्मशीलता हुनु आवश्यक छ ।
- आदर्श पुरुष त ती हुन् जो शान्ति र निस्तब्धताको बीचमा रहेर तीव्र कर्मको र प्रबल कर्मशीलताको बीचमा रहेर पनि मरुस्थलको शान्ति र निस्तब्धताको अनुभव गर्दछन् ।
- आसक्ति नै समस्त दु:खहरूको प्रमुख कारण हो र अनासक्ति नै सबै दु:खनिवृत्तिको परम औषधि हो ।
- प्रत्येक मस्तिष्कमा निस्केको प्रत्येक विचार तबसम्म भ्रमण गरिरहन्छ, जबसम्म त्यसलाई योग्य आधार प्राप्त हुँदैन ।
- जब कुनै मनुष्यले पुण्यकर्म गरिरहेको हुन्छ त्यस बेला उसले आफ्नो मनलाई विशिष्ट लयमा (सुरमा) पुऱ्याउँछ र त्यस किसिमका जति पनि विचार-तरङ्ग पहिलेदेखि नै वायुमण्डलमा अवस्थित हुन्छन्, ती सबै त्यस मानिसको मनमा पस्ने चेष्टा गर्दछन् ।
- दुष्कर्म गर्दा हामी आफ्नो मात्र होइन, अरूको पनि अहित गर्दछौँ र सत्कर्मद्वारा आफ्नो मात्र होइन, अरूको पनि हित सम्पादन गर्दछौँ ।
- कर्मयोगअनुसार कुनै पनि कर्म फलको उत्पादन नगरी नष्ट हुन सक्तैन ।
- कारणबाट कार्य जन्मने प्रक्रियालाई कोही पल्टाउन सक्तैन ।
- यस्तो कुनै कर्म छैन जुन एउटै समयमा शुभ र अशुभ दुवै फल उत्पन्न नगरोस् ।
- यस्तो कुनै कर्म हुन सक्तैन जो पूर्णत: पवित्र होस् अथवा पूर्णत: अपवित्र ।
- मानिस र कीटाणुमध्ये कुनै न कुनैलाई नपन्छाईकन हाम्रो अस्तित्व स्थिर रहँदैन ।
- हामी निरन्तर कर्मशील बनिरहन्नौँ, तर यस शुभ र अशुभ कर्मको फलरूपी बन्धनको अन्त कहिल्यै हुँदैन ।

- शुभता र अशुभता एउटै रुपियाँ (सिक्का) का दुइटा उल्टा र सुल्टा भाग हुन् ।
- हामी र हाम्रा बाह्य वस्तुहरूका बीचमा हुने एकै प्रकारको द्वन्द्वको नाम नै जीवन हो ।
- प्रतिपल हामी बाह्य प्रकृतिसित सङ्घर्ष गर्दैछौं, त्यसमा हामी पराजित हुन्छौं भने हाम्रो जीवनदीप नै निभ्दछ ।
- आहार र वायुका लागि निरन्तर चेष्टाको नाम नै जीवन हो ।
- बहिर्जगत् र अन्तर्जगत्का बीच हुने घोर द्वन्द्वलाई नै जीवन भन्दछन् ।
- संसारको उपकार गर्नु नै आफ्नो उपकार गर्नु हो ।
- अरूका लागि गरिएका कार्यहरूको मुख्य उद्देश्य हो आफ्नो आत्मशुद्धि ।
- वास्तविक सुख भन्ने कुरा स्वार्थपरतालाई नाश गर्नुमा नै रहेको छ ।
- आफूलाई सुखी बनाउने अरू कुनै नभएर आफू स्वयं नै हो ।
- मनुष्य स्वयं आफ्नो मित्र हो र स्वयं आफ्नो शत्रु पनि । हामीले आफूले आफूलाई मित्र बनाउने प्रयास गर्नुपर्दछ ।
- चिरकालसम्म सम्पूर्ण रूपले आत्मत्याग नै सर्वोच्च आदर्श हो, जुन आत्मत्यागमा कुनै प्रकारको 'अहम्' (म) नभएर त्वम् नै त्वम् (तिमी नै तिमी) मात्र रहेको हुन्छ ।
- ईश्वर सगुण छ। ऊ आफ्नो विज्ञता र स्वतन्त्र व्यक्तित्वबाट ईश्वर-व्यक्तित्वबारे आफूले चाहेको जस्तोसुकै धारणा कायम गर्न सक्छ ।
- सम्पूर्ण आत्मत्याग वा स्वार्थत्याग नै सम्पूर्ण नीतिको मूल तत्त्व हो ।
- जो पूर्णतः आत्मत्यागी हुन्छन्, देवप्रकृतिका पुरुष भनिन योग्य छन् ।
- प्रवृत्ति र निवृत्ति दुवै कर्मका स्वरूप हुन् ।
- भक्त आफ्नो उपासनाद्वारा र ज्ञानी आफ्नो ज्ञानद्वारा लक्ष्यमा पुग्दछ ।
- सत्कर्मी, ज्ञानी र भक्त, यी तीन तरहका मानिस एउटै लक्ष्यमा पुग्दछन् अथवा एउटै ठाउँमा भेटिन्छन् । त्यो स्थान हो आत्मत्याग ।
- जो मानिस आफ्नो जीवन अरूका लागि समर्पण गर्न तत्पर हुन्छ, त्यसका सामु मानिस सादर र शीघ्रतापूर्वक उठेर भक्तिपूर्वक नतमस्तक हुन्छन् ।
- एउटा उपासक आफ्नो हृदयमा निरन्तर ईश्वरभाव र साधुभाव राख्तै अन्तमा त्यसै स्थानमा पुग्दछ ।
- ज्ञानी आफ्नो ज्ञानद्वारा अनुभव गर्दछ – यो तथाकथित भासमान अहम् (म) केवल नाम हो । त्यसपछि निःसङ्कोच त्यस अहम्लाई त्याग गर्दछ ।
- कर्म, भक्ति र ज्ञान एउटै ठाउँमा आएर एकाकार हुन्छन् ।
- जगत् भन्नाले स्वार्थपरता र ईश्वर भन्नाले निःस्वार्थता हो भन्ने प्रतिपादन गर्नु उनीहरूको उद्देश्य थियो ।
- कुनै मानिस रत्नरचित सिंहासनमा आसीन छ, स्वर्णमहलमा उसको निवास छ तर ऊ पूर्ण रूपले निःस्वार्थ छ भने त्यसलाई ब्रह्मस्वरूपमा स्थित मान्न सकिन्छ ।
- अशुभ कर्म नगरी हामी शुभ कर्म गर्न सक्तैनौं, शुभ कर्म नगरी अशुभ कर्म ।

- अनासक्ति अर्थात् आफ्ना जीवनका समस्त कार्यहरू गर्दा पनि कुनै कर्ममा आसक्त नहुनु ।
- यदि जुनसुकै कार्य भए पनि तिमी आफ्ना लागि गर्दैनौ भने त्यसको प्रभाव तिमीमाथि पर्ने छैन ।
- यदि कुनै मानिसमा म यो कर्म आफ्ना लागि गरिरहेको छैनँ भन्ने बोध रहन्छ र बोध कृत्रिम बोध छैन भने त्यसले समस्त संसारको हत्या गरे पनि या स्वयं नै हत भए पनि वास्तवमा न त्यसले हत्या गर्दछ, न त त्यो स्वयं हत हुन्छ ।
- संसारलाई नछाड, संसारमा नै तिमी बस, आफूले चाहेजति सांसारिक भावहरू ग्रहण गर, तर यी सबै तिम्रा लागि गर्दछौ भने तिमीले कर्म गर्नु व्यर्थ छ ।
- तिमीले भोगलाई आफ्नो लक्ष्य बनाउनु हुँदैन ।
- पहिले आफ्नो अहम्भावलाई नष्ट गर अनि समस्त संसारलाई आत्मरूपमा हेर ।
- यदि संसारको उत्पत्ति हाम्रा लागि भएको हो भने हामी पनि संसारका लागि उत्पन्न भएका हौँ ।
- संसार हाम्रा लागि जस्तो छ, उस्तै संसारका लागि हामी छौँ ।
- सुन्दर शैलीले कार्यसम्पादन गर्न हामीले आसक्तिभावको परित्याग गर्नु आवश्यक छ ।
- यदि तिमीलाई ईश्वरमा विश्वास छ भने विश्वास गर – ती सारा कुराहरू, जसलाई तिमीले आफ्नो ठानेका छौ, वास्तवमा ईश्वरका चीज हुन् ।
- अत्यन्त कमजोरीले कहिलेकाहीँ ठूलो साधुता र सबलताको रूप लिन्छ ।
- ममा कुनै आश्रित छ र म कसैको भलो गर्न सक्छु, यो सोच्नु पनि दुर्बलताकै परिचायक हो ।
- यो संसार हामीमाथि निर्भर छैन । एक भिखारी पनि हाम्रो दानमा निर्भर छैन । कुनै प्राणीलाई पनि हाम्रो दयाको आवश्यकता छैन र संसारको कुनै पनि चीज हाम्रो सहायताको भोको छैन । प्रकृति नै सबैको सहायता गर्दछ । हामीमध्ये लाखौं मानिस संसारमा नरहे पनि समस्त प्राणीहरूलाई प्रकृतिको सहायता प्राप्त भइरहन्छ । तिमी-हामी नभए पनि प्रकृतिको द्वार बन्द हुने छैन । अरूको सहायता गरेर हामी जे शिक्षा पाउँछौँ, त्यही परम सौभाग्यको कुरा हो ।
- यो संसार मेरो भोगका लागि होइन, यस संसारलाई मेरो सहयोगको रत्ती मात्र पनि आवश्यकता छैन भन्ने धारणालाई पक्का गराउँछौ भने तिम्रो कुनै हानि हुनेछैन ।
- मानिसहरूले हामी संसारको सहायताका लागि जन्मेका हौँ भन्ठान्नु कोरा मूर्खताबाहेक केही होइन ।
- संसार आफ्नो कर्मद्वारा दान वा धनको अधिकारी बनेको हुन्छ ।
- अनासक्तिद्वारा तिमी कुनै पनि शक्तिमाथि विजय प्राप्त गर्न सक्छौ ।
- तिमीले आफूमा कुनै शक्तिको प्रभाव पर्न दिनु हुन्न ।

- जो मानिस सुख र दुःखमा समान मनस्थितिको हुन्छ, जुनसुकै अवस्थामा पनि उसको मन निर्विकार रहन्छ ।
- विदेहको अर्थ हुन्छ शरीरबाट पृथक् रहेको ।
- जुन मानिस आफैँमाथि अधिकार प्राप्त गर्दछ, त्यसमाथि संसारको कुनै पनि वस्तुले आफ्नो प्रभाव पार्न सक्तैन ।
- जुन मानिसहरूले आफ्नो मनलाई नियन्त्रण गर्न सकेका छैनन्, ती मानिसहरूका लागि यो संसार नराम्रो या नराम्रा कुराको मिश्रण हुन पुग्दछ अथवा अत्यन्त राम्रो रूपमा देखापर्छ, कसैको दृष्टिमा राम्रो र नराम्रो कुराको मिश्रण ।
- यदि हामीले आ-आफ्नो मनमाथि विजय प्राप्त गर्न सक्यौँ भने यो संसार सुखमय हुन आउँछ ।
- पहिले संसारलाई नरककुण्डका रूपमा देख्ने मानिसहरू आफू आत्म-संयमको साधनामा सफल भएपछि भने स्वर्गजस्तै सुन्दर देख्न थाल्दछन् ।
- जुन बेला हामीहरूको कल्पित अहम्‌को नाश हुनेछ, त्यस बेला पहिले अमङ्गल रूपमा देखिने संसार हाम्रो सामु स्वर्गस्वरूप र परमानन्दमय भएर आउनेछ ।
- सम्पूर्ण रहस्यहरू अभ्यासमा नै अन्तर्निहित हुन्छन् । पहिले श्रवण, त्यसपछि श्रुत वस्तुको अभ्यासमा नै मनन र तदनन्तर त्यसलाई प्रयोगमा ल्याउनु – यो प्रक्रिया प्रत्येक योगमा समान रूपमा लागू हुने सत्य हो ।
- वास्तवमा कहिल्यै कुन व्यक्तिले कसैलाई सिकाएको हुँदैन, हामीहरूमध्ये सबैले आफूले आफैँलाई सिकाउनुपर्दछ । बाहिरको गुरु त केवल उद्दीपक कारण मात्र हुन्, जो हाम्रो अन्तःस्थ गुरुलाई सबै विषयको मर्म सम्झाउनका लागि उद्‌बोधित गराउँछन् ।
- पहिले भाव र यसपछि इच्छाशक्तिको क्रम रहेको हुन्छ ।
- सरसरती हेर्दा कर्मयोग, भक्तियोग र ज्ञानयोग एक अर्काभन्दा पृथक् रूपमा देखापर्छन्, तर यी सबैले साधकलाई एउटै लक्ष्यमा पुर्‍याउँछन् र त्यो लक्ष्य हो पूर्णता ।
- अन्तःशुद्धि भएपछि मानिसहरूलाई अनुभव हुन थाल्दछ – भौतिक रूपमा कर्तव्यको जुन भावना छ, त्यो एउटा निम्न श्रेणीको कुरा हो ।
- हाम्रो समस्त कर्तव्य ईश्वरका लागि हुन् ।
- दासत्वलाई कर्तव्यको संज्ञा दिन र छालाप्रति हुने छालाको घृणित आसक्तिलाई कर्तव्य शब्दले बुझाउन कस्तो सजिलो छ !
- वास्तवमा कर्तव्य त्यहाँसम्म राम्रो हुन्छ, जहाँसम्म त्यसले पशुभावलाई रोक्नमा सहयोग प्रदान गर्दछ ।
- संसारलाई तिमी जे कुरा दिन चाहन्छौ त्यो अवश्य देऊ तर कर्तव्यको नाममा होइन ।
- संसाररूपी डरलाग्दो चुलोमा कर्तव्यरूपी आगोले सबैलाई पोलिरहेको छ ।
- हामी सबै त केवल उनै प्रभुको इच्छाको पालना गरिरहेका छौँ ।

- यदि तिमी पुरस्कारका इच्छुक छौ भने तिमीले दण्ड पनि स्वीकार गर्नुपर्ने हुन्छ। दण्डबाट छुट्न चाहन्छौ भने तिमी पुरस्कारको पनि त्याग गर। क्लेशबाट मुक्ति पाउन सुखको भावनाको परित्याग गर।
- एकातर्फ सुख छ भने त्यसको ठीक अर्कातर्फ दुःख रहेको हुन्छ। एकातर्फ जीवन छ भने त्यसको अर्कातर्फ मृत्यु हुन्छ। मृत्युबाट मुक्त हुने एक मात्र उपाय यही छ – तिमी जीवनप्रति हुने आसक्तिको परित्याग गर। जीवन र मृत्यु वस्तुतः एउटै कुरा हुन्।
- दुःखशून्य सुख र मृत्युशून्य जीवनको भावना असम्भव छ।
- सर्वश्रेष्ठ महापुरुषहरू शान्त, नीरव र अपरिचित हुन्छन्।
- कर्मठ व्यक्ति जतिसुकै सज्जन वा सच्चरित्र भए पनि त्यसमा यत्किञ्चित् अज्ञान रहेको नै हुन्छ।
- जब हाम्रो स्वभावमा केही न केही अपवित्रता रहन्छ त्यस बेला नै हामी कर्ममा प्रवृत्त हुन्छौँ। कर्मको पछाडि कुनै हेतु या आसक्ति हुनु त कर्मको स्वभाव नै हो।
- जो आत्मामा नै आनन्दित हुन्छन्, जो आत्मामा नै तृप्त रहन्छन् र जो आत्मासित सदाका लागि एक भइसकेका हुन्छन्, उनीहरूका लागि कुनै कर्म शेष रहँदैन। यी नै सर्वश्रेष्ठ मानव हुन्।
- संसाररूपी यस शिक्षालयमा परोपकारका कार्यहरूद्वारा हामी केवल आफ्नै सहायता गर्दछौँ।
- संसारमा पोषक र नाशक दुई शक्ति सधैँ रहन्छन्।
- भौतिक जीवनमा कहिल्यै पनि पूर्ण परितृप्तिको उपलब्धि हुन सक्तैन।
- विज्ञानले आफ्नै प्रगतिबाट भयभीत र सन्तप्त हुनुपरेको छ।
- आजकालमा शिखर-सम्मेलन र शान्तिका लागि वा शास्त्रनिर्माणमा रोक लगाउन गरिने निःशस्त्रीकरण-सम्मेलनहरू वास्तवमा विज्ञानको वैभवका लागि पश्चात्ताप नै हुन्, अरू केही होइनन्।
- आजको मोहग्रस्त मानव हामी आफैँ आफ्नो जीवनलाई विषाक्त तुल्याइरहेका छौँ।
- मानवको अध्यात्मनिष्ठा नै धर्मको आधार हो।
- धर्मको धारणाले जीवन आशामय र सुखसम्पन्न हुन्छ।
- आध्यात्मिक संयमको अभावमा स्वेच्छाचारी प्रवृत्तिको अभ्युदय हुन्छ र ती प्रवृत्तिले मानवलाई कुमार्गगामी बनाउँछन्।
- स्वकर्तव्यको ज्ञान र अनन्त सत्तामा विश्वासबाट नै हामीसहित समस्त विश्वको कल्याण हुन्छ।
- हिन्दू शब्द सिन्धु शब्दको विकृत रूप हो।
- ईश्वरले ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य र शूद्र, यी चार वर्ण र ब्रह्मचर्य, गार्हस्थ्य, वानप्रस्थ र संन्यास, यी चार आश्रमको सृष्टि गरे।
- समाजको सर्वाङ्गीण उन्नतिका लागि धर्मभाव, शक्ति, ईश्वर, श्रम, यी चार कुराको अपरिहार्य आवश्यकता हुन्छ।
- स्वभावतः कङ्गाल मानिस धनीप्रति ईर्ष्याभाव राख्तछ।

- मर्यादाको पालन साधुका लागि भूषण हो ।
- मर्यादाको उल्लङ्घन गर्नाले मानिसहरू उपहास गर्छन् र इहलोक र परलोक दुवैको विनाश हुन्छ ।
- चाण्डाल आदि जातिहरूका लागि मन्दिर-प्रवेष निषिद्ध भए तापनि उनका निम्ति भगवत्प्राप्तिको ढोका खुला छ। रोगीका लागि हलुका पथ्य भोजनजस्तै सरल र सुगम पनि छ ।
- कुनै पनि व्यक्तिको वृत्तिविशेषको उपयुक्तता प्रधानतया दुई कुरामा भर पर्दछ– पहिलो : जन्मगत संस्कार, र दोस्रो : पारिपार्श्विक अवस्था ।
- जन्मगत वृत्तिको फलस्वरूप नै हिन्दूसमाजमा प्राचीन कालमा नाना प्रकारका कला र शिल्पको उन्नति भएको थियो ।
- जातिभेदको प्रथा प्रचलित हुनाले हिन्दूसमाजका सम्पूर्ण शिल्पहरू प्राचीन कालदेखि नै परम उन्नतिमा पुगेका थिए र सम्पूर्ण संसारमा उनको तुलनाका लागि कुनै कुरा छैन ।
- समाज समृद्ध बनोस्, समाजका विभिन्न वर्गमा पारस्परिक प्रेमको बन्धन स्थापित होस्, सबै सामाजिकहरू शान्तिपूर्ण र पावन जीवनयापन गर्दै धर्मसञ्चयका माध्यमबाट पारलौकिक कल्याण-साधनमा सक्षम बन्न सकून्, वर्णाश्रम-व्यवस्थाको वा जातिभेदको उद्देश्य यही हो। उक्त उद्देश्यहरूको सिद्धिका लागि जातिभेद या वर्णव्यवस्था अत्यन्त उत्कृष्ट व्यवस्था हो। वर्णाश्रम-व्यवस्था विश्वको सर्वोत्कृष्ट व्यवस्था हो, किनकि यो मनुष्यनिर्मित व्यवस्था नभएर ईश्वरनिर्मित व्यवस्था हो ।
- वर्णाश्रम-व्यवस्था र हिन्दूधर्मको यति घनिष्ठ सम्बन्ध छ कि वर्णाश्रम-व्यवस्था नष्ट भएमा हिन्दूधर्म पनि नष्टप्राय: हुनेछ ।
- ऋषिहरूले वर्णाश्रमधर्मको स्थापना आचारको दृढताका लागि गरेका हुन् ।
- व्यक्तिगत जीवनचर्याको निरुपाधिक अनुसरणका लागि सामाजिक सङ्गठनको आवश्यकता हुन्छ ।
- प्राकृतिक नियमविरुद्ध कुनै पनि व्यवस्था एक छिन पनि टिक्न सक्तैन। आर्यऋषिहरूले यसै कारण स्थूल शरीरलाई महत्त्व नदिएर आध्यात्मिक दृष्टिकोणले वर्णाश्रम-व्यवस्थालाई यथाक्रम निर्धारित गरेर आचारलाई सुरक्षित राखे ।
- उत्ताउलोपनले यदि वर्णाश्रमधर्मलाई नै निर्मूल गर्ने चेष्टा कोही गर्दछ भने सदाचार पनि नष्धभ्रष्ट भएर जानेछ र भावी सन्ततिको आशालता ओइलाएर जानेछ ।
- वर्तमान सुधारवादी मानिसहरूमा कुनै पनि त्यस्तो दिव्य प्रज्ञासम्पन्न महापुरुष दृष्टिगोचर छैन, जो वर्णाश्रमधर्मजस्तो प्रकृत, गम्भीर, वैज्ञानिक र सामाजिक व्यवस्थालाई भङ्ग गरेर इहलोक र परलोक दुवैका लागि योभन्दा पनि श्रेष्ठ कल्याणप्रद सामाजिक व्यवस्था लिएर अगाडि बढ्न सकोस् ।
- जुन वर्णाश्रमधर्ममा केवल निर्वाणसुखलाई लक्ष्य गरेर व्यष्टि अन्त:करणलाई श्रेणीभेदले विभक्त गर्दै सरल सोपानहरू प्रस्तुत गरिएका छन्, त्यस एक

मात्र अवलम्वनलाई तोडेर फ्याँक्ता भावी सन्ततिको के गति होला, यस तथ्यलाई विवेकशील पुरुषहरू आफैँ बुझ्न सक्नेछन् ।

- आध्यात्मिक विज्ञान मात्र यस्तो वस्तु हो, जुन प्रत्येक स्थिति, प्रत्येक युग र प्रत्येक समाजका लागि कल्याणप्रद र अविचल – स्थिर हुन सक्तछ ।
- शान्तिको शुद्ध भण्डार त अध्यात्मवादसँग मात्र छ ।
- वर्णाश्रमधर्ममा घृणाका लागि कुनै ठाउँ छैन ।
- प्रत्येक मानिसबाट सूक्ष्म, प्रकाशमय परमाणुहरू निरन्तर निःसृत हुन्छन् । त्यसलाई वैज्ञानिक भाषामा औरा (aura) अर्थात् ओज भन्दछन् ।
- वर्णाश्रम-व्यवस्था नष्ट भएमा हिन्दूसमाज सत्यबाट भ्रष्ट हुनेछ ।
- सांस्कृतिक स्वाधीनता नै यथार्थ स्वाधीनता हो ।
- हिन्दूसमाजले दीर्घकालसम्म सांस्कृतिक र धार्मिक स्वतन्त्रतालाई अँगालेको हुँदा यथार्थ रूपमा स्वाधीनतालाई कहिल्यै पनि छाडेन ।
- कुनै पनि जातिले निरवच्छिन्न रूपमा स्वाधीनता वा सुख-समृद्धिको उपभोग गर्न पाएको छैन ।
- आधुनिक पाश्चात्य मतानुसार पनि पृथ्वीको समग्र सभ्यताहरूमा वैदिक वर्णाश्रमी सभ्यताले असाधारण र सर्वप्रथम स्थान ओगटेको छ ।
- केवल स्थायित्वको दृष्टिकोणले हेर्दा पनि वैदिक सनातनी वर्णाश्रम-सभ्यतासित अरू कुनै संस्कृतिको तुलना हुन सक्तैन ।
- ऐतिहासिक, राजनीतिक, इहलौकिक र पारलौकिक जुनसुकै दृष्टिकोणबाट हेरे पनि वैदिक सनातनधर्म प्राचीनतम मात्र नभएर सर्वोत्तम पनि छ ।
- हिन्दूसंस्कृतिको जीवनीशक्तिको अक्षय स्रोत ब्रह्मचर्य हो ।
- हिन्दूधर्मको धारणानुसार नारी भोग्या नभएर अनन्यताकी प्रतीक अर्धाङ्गिनी हुन्, यज्ञमा पत्नी हुन् र धर्मकर्ममा सहधर्मिणी हुन् ।
- हिन्दूसंस्कृतिको महान् गौरव मोक्षसाधन हो ।
- हिन्दूसंस्कृति पुनर्जन्म र कर्मफलवादको सिद्धान्तमा अवलम्वित छ ।
- वर्णाश्रम-धर्मको चरम लक्ष्य हो शिवत्वको प्राप्ति ।
- शास्त्रअनुसार आचरण गर्दै आ-आफ्नो अधिकारअनुसार निष्काम कर्म गरिरहेमा अन्तःकरण शुद्ध हुन्छ र ज्ञानद्वारा मोक्षको प्राप्ति हुन्छ ।
- द्वैत र अद्वैतभन्दा पर पुगेपछि मुक्तिको अवस्था आउँछ ।
- जन्मजन्मान्तरको चक्रदेखि मुक्ति पाउनु (उद्धार पाउनु) मानव-जीवनको चरम र परम लक्ष्य हो ।
- हिन्दूधर्मको सर्वोत्तम विशेषता पुनर्जन्मको सिद्धान्त हो ।
- प्रत्येक देहधारी निर्वाहका साधनहरू सँगै लिएर नै जन्मन्छ ।
- मानव-जीवनको ध्येय नै मोक्ष हो, भोग होइन ।
- हाम्रो जीवनको उद्देश्य नरबाट नारायण बन्नु हो, बाँदरको वंशज बन्नु होइन ।
- यस जन्मको कर्मअनुसार नै मनुष्यको पुनर्जन्म हुन्छ ।
- तिमी अनन्त विस्तार भएको ब्रह्मतत्त्व नै हौ ।
- आत्मा सुख-दुःख र जरामरणदेखि पर छ ।

- पुत्रादि सम्बन्ध नित्य सम्बन्ध होइन ।
- जीवले एउटा ठाउँको हिसाब मिलाएर अर्को हिसाब मिलाउन अर्को जन्म लिन्छ । पुरानो ऋण चुक्ता हुन्छ र नयाँ ऋण पनि तयार हुँदै जान्छ । यसरी जीवका ऋृणानुबन्धको कहिल्यै अन्त हुँदैन ।
- कुनै मानिसले धेरै पटकसम्म पूर्वजन्महरूमा मानिसको जन्म लिएको छ र विद्याभ्यास गरेको छ भने ऊ छिटो विद्याग्रहण गर्दछ ।
- आफ्नो योग्यता, विशेष गुण र साहसहरूका विषयमा बुद्धिमान् मानिसले सदा चिन्तन गर्नुपर्दछ ।
- आकाशमा जसरी काला बादल धेरै बेरसम्म टिक्तैनन्, त्यसरी नै जीवनका समस्यामूलक चिन्ताहरू पनि क्षणिक छन् ।
- जुन मानिसको मङ्गलमय ईश्वरमा विश्वास हुन्छ, त्यसको जीवन नाना प्रकारको क्लेश, अविद्या, राग, द्वेष र चिन्ताहरूबाट मुक्त रहन्छ ।
- उज्ज्वल भविष्यको बाटो हेर्नु र त्यसका लागि सदा प्रयत्नशील हुनु नै विकट प्रसङ्गहरूलाई पन्छ्याउने अमोघ उपाय हो ।
- भय, कायरता र पराजयको अवाञ्छनीय विचार मनमा आउँदा तिनको विपरीत साहस, हिम्मत, वीरता र सङ्घर्षमा विजयी हुने विचारहरूलाई मनमा ल्याएर प्रतिकूल परिस्थितिलाई पन्छ्याउनुपर्दछ ।
- जीवन बहुमूल्य छ, सङ्घर्ष र निरन्तर उन्नतिका लागि यसको रचना भएको छ ।
- जीवनको कुनै पनि क्षेत्रमा शिथिलता र अनुत्साह ठीक छैन ।
- अकर्मण्यता र निराशा एक प्रकारको नास्तिकता हो ।
- यस संसार-सागरमा उद्योगी पुरुषहरू पार पुग्छन् ।
- जहिलेसम्म जीवित रहन्छौ, तिमी आफ्नो मनमा स्वस्थ र पूर्ण आनन्दका कल्पनाहरूलाई भरिराख । उत्साही र आशावादी व्यक्तिहरूको सङ्गत गर ।
- धर्ममा आस्था राख्तै त्यसै धर्मद्वारा पाप र पुण्यको बाटो चिन्नुपर्छ । पापको मार्ग छोडेर पुण्यको मार्गमा बढ्नुपर्दछ । कर्मको सिद्धान्तलाई अकाट्य स्वीकार गर्नुपर्दछ ।
- सुख-शान्तिमय जीवन बिताउने हो भने ईश्वरमा श्रद्धा हुनुपर्दछ ।
- आजको मानव-जीवन भोगप्रधान बन्न पुगेको छ । त्यसकारण प्रत्येक मानिस सर्वप्रथम भोगका साधनमा नै दृष्टि लगाउँछ । यसैको फलस्वरूप अपराधहरू हुने गर्दछन् । आजको संसारमा प्रतिपल बढिरहेको अपराधलाई रोक्नुछ भने जीवनलाई त्यागप्रधान बनाउनुपर्दछ । मनुष्यको कदर उसको त्यागभावको आधारमा हुनुपर्दछ, भोगका सामग्रीको अनुपातमा होइन ।
- आज हामी अनिवार्य रूपमा भोगप्रधान मानिसहरूको संसर्गमा परेका छौं ।
- ईश्वरले मानवको संरचना नै यसरी गरेका छन् कि त्यसमाथि सङ्गतको प्रभाव छिटो पर्दछ । यसमा पनि सत्सङ्गको प्रभाव विलम्बले पर्दछ भने कुसङ्गतको प्रभाव निकै छिटो पर्दछ किनकि प्रकृतिको स्वभाव नै अधोगामी छ ।

- मानिसले लौकिक उन्नति र विषयसुखलाई आफ्नो जीवनको ध्येय वनाएको छ।
- जबसम्म धर्म र ईश्वरमा विश्वास हुँदैन, परलोक र पुनर्जन्मलाई स्वीकार गरिँदैन र कर्मफल भोग्नका लागि अनेक जन्म लिनुपर्छ भन्ने सिद्धान्त मानिँदैन, तबसम्म सुख र शान्तिको आशा गर्नु मृगमरीचिकाबाट प्यास मेटाउने कुराजस्तै हुन जानेछ।
- सुख र दुःख अनित्य छन्, भोग प्रदान गरेपछि आफैँ शान्त हुन्छन्।
- जीव नित्य छ तर उसले प्राप्त गरेको संसार अनित्य छ, किनकि त्यो संसार प्रत्येक देहसित फरक-फरक रूपमा सम्वद्ध हुन्छ।
- वर्णाश्रमव्यवस्थामा वंशगत प्रभाव र पारिपार्श्विकताको अपूर्व समन्वय छ।
- वंशानुक्रमबाट वृत्तिनिश्चय गरिने हुँदा एकतर्फ सामाजिक शान्ति थियो, अर्कातर्फ कर्मकौशलमा पनि पर्याप्त वृद्धि भएको थियो।
- विवाह-विच्छेद र पत्यन्तरग्रहणको एउटा उदाहरण पनि वर्णाश्रमको इतिहास वा साहित्यमा पाइँदैन। सती नारी वर्णाश्रम-समाजको एक प्रमुख विशेषता हो। हिन्दूसमाजमा पति र पत्नीको मन्त्रविवाह हुन्छ।
- स्वयं जगज्जननी मूल प्रकृति नै आमा, स्वास्नी, बहिनी, कन्या र पुत्रवधूका रूपमा हाम्रो घरमा लीला गर्दछिन्।
- जुनसुकै देशको भाषा, वेश, खानपान र चरित्रबाट पनि त्यसको संस्कृतिको ज्ञान हुन्छ।
- संस्कृतमा साधारणतया धातुका १८० रूप बन्दछन्।
- 'पाणिनीय व्याकरण' संसारमा सर्वश्रेष्ठ व्याकरण हो।
- कालिदास विश्वको श्रेष्ठ भाषाका श्रेष्ठ कवि हुन्।
- हिन्दूसंस्कृतिले पाकशालालाई पनि यज्ञशाला मानेको छ।
- घृणा गर्नु महापाप हो।
- हिन्दूजातिको आहार-प्रणाली संसारमा सर्वश्रेष्ठ छ।
- भौतिक विकाससम्बन्धी वैज्ञानिक ढङ्ग र सामग्रीहरू सङ्ग्रह गर्नु योग्य र वाञ्छनीय छ तर संस्कृति, सभ्यता र धर्म तं तिम्रा नै सर्वोत्तम छन्।
- वर्णाश्रमधर्म अनादिकालदेखि सुप्रतिष्ठित छ र एक किसिमले अजर र अमर छ। राजनीतिक, ऐतिहासिक र ऐहिक-पारलौकिक जुनसुकै दृष्टिकोणबाट पनि यो धर्म संसारमा प्राचीनतम मात्र नभएर सर्वश्रेष्ठ पनि छ।
- उत्कृष्टता र निकृष्टताको भेदभाव पनि रगत र क्रोमोजोमहरूबाट नै चल्दै आएको छ, तर घृणा भने पछिबाट जोडिएको हो।
- राम्ररी बुझेर अँगाल्ने हो भने आधुनिकता र सुधारवाद खराब होइनन्।
- जुन संस्कृतिमा हामी जन्मेका छौँ, त्यसका मूल सिद्धान्तहरूको सामान्य ज्ञान त हामीहरूलाई अवश्य नै हुनुपर्छ।
- सामाजिक सुव्यवस्थाका लागि मनुष्यका चार विभाग सबै देश र सबै कालहरूमा आवश्यक छन् र सबैमा कुनै न कुनै प्रकारले यी चार विभाग थिए र छन्।

- समाजमा धर्मस्थापना र धर्मरक्षा, सुखी समाजको निर्माण, निर्वाध जीवन-पद्धतिको व्यवस्था, कर्मप्रवाहको निराकरण, समस्यामय चिन्तनहरूको निवारण र धर्मसङ्कटको समयमा समुचित व्यवस्था दिनका लागि परिष्कृत र निर्मल मस्तिष्कको आवश्यकता हुन्छ ।
- चारै वर्ण एउटै समाजका चार अनिवार्य अङ्ग हुन् ।
- कहिले ज्ञानबलले सैन्यबललाई परास्त गर्दछ भने कहिले जनवलले धनबललाई पराजित गर्दछ ।
- मनुले जे उपदेश गरेका छन् त्यही मानवधर्म हो ।
- भाषा, वेश, खानपान र चरित्रबाट नै मानव-हृदयमा राम्रा-नराम्रा संस्कारहरू जम्दछन् ।
- संस्कार नै संस्कृति हो ।
- ऋषिसेवित वर्णधर्ममा ब्राह्मणको पद सर्वोच्च छ ।
- ज्ञानको दिव्य ज्योतिद्वारा सत्यको दर्शन गरिन्छ ।
- पढ्नु, पढाउनु, यज्ञ गर्नु, यज्ञ गराउनु, दान लिनु र दान दिनु, यी छ कर्महरू ब्राह्मणका लागि रचिएका हुन् ।
- स्वतः प्राप्त भएको दान अमृतसमान हुन्छ भने दान मागेर जीविका गर्नु मृत अथवा निन्दनीय हुन्छ ।
- ब्राह्मणधर्म कति विशाल र व्यापक छ भने त्यसभित्र सबै धर्म अन्तर्भूत हुन्छन् ।
- ध्यानगम्य विषयलाई लोकहितका निम्ति गायन गरेर लोकलाई त्यसतर्फ प्रवृत्त गराउनु नै ब्राह्मणको धर्म हो ।
- उत्तम क्षत्रिय ती हुन् जो ईश्वरभावसम्पन्न, लोककल्याणकारी, समरकला-कौशलसम्पन्न, प्रजापालनमा परम दयालु, वेद र शास्त्रहरूका मर्मज्ञ र पूर्ण नीतिज्ञ हुन्छन् ।
- वीर क्षत्रियका लागि धर्मको स्वार्थ, मातृभूमिको स्वार्थ, राष्ट्रको सेवा र जातिको स्वार्थका सामु आफ्ना शरीर अत्यन्त तुच्छ हुन पुग्दछ ।
- जो ईश्वरार्पणबुद्धिबाट र केवल कर्तव्यताको निष्काम दृष्टिले स्वधर्मको पालन गर्दछन् ती चित्तशुद्धिरूप परम सिद्धिका अधिकारी हुन्छन् ।
- हाम्रो प्राचीन वाणिज्य विज्ञानअनुसार वाणिज्य सात खाताहरूमा विभक्त थिए । ती खाताहरू यसप्रकार छन् – भू, भुव, स्व, मह, जन, तप र सत्य ।
- इमान्दारी नै सर्वश्रेष्ठ नीति हो ।
- ग्राहकलाई भगवान् मानी उसको हितको इच्छा गर्दै इमान्दारीसाथ व्यापार गर्नाले नै तुलाधर वैश्य ठूला महात्मा बन्न पुगेका थिए ।
- हामीहरूले देश, काल र समाजका प्रकृतिको अनुकूल व्यवहार गर्न जान्नुपर्दछ । तब मात्र हामी सही अर्थमा मनुष्य कहलाउन लायक हुन्छौं ।
- इमान्दारीसाथ व्यापार र कर्तव्यहरू गर्नाले आत्मानुशासन, आत्मनियन्त्रण र आत्मविश्वासको जागरण हुन्छ ।
- सत्यको परित्याग गर्दा लक्ष्मीको शुभागमन हुँदैन र व्यक्तिको विश्वास समाजबाट उठ्छ । जहाँ सत्यको सत्ता हुन्छ, त्यहाँ लक्ष्मीको वास हुन्छ ।

- सम्पूर्ण जगत् भगवान्‌को स्वरूप हो ।
- वास्तवमा सुन र माटोमा केही फरक छैन ।
- जो इच्छा, द्वेष, भयको त्याग गरेर आफ्ना कर्तव्यहरूको परिपालन गर्दछ, अरूलाई भयभीत तुल्याउँदैन, कष्ट दिँदैन, त्यो नै ज्ञानको अधिकारी हुन्छ ।
- हाम्रा शास्त्रहरूमा शूद्रहरूको कर्म एक उत्तम धर्म मानिएको छ । किनभने शूद्रहरूको परम धर्म नै सेवा हो । सेवाकार्य नै परमेश्वरलाई प्रसन्न गराउने सर्वोत्तम साधन हो । सेवाद्वारा प्रत्येक प्राणी यस संसार-बन्धनबाट मुक्त हुन सक्तछ ।
- सेवा गर्ने शिष्य नै एक दिन गुरुपदमा पुग्दछ ।
- स्वधर्मपालन नै सबैभन्दा ठूलो कुरा हो, उत्तम गतिको साधन हो ।
- मुनिहरूले चारै युगमध्ये कलियुगलाई सर्वोत्तम मानेका छन् । यस युगमा भगवन्नामकीर्तन मात्रले संसार-सागरबाट मुक्ति पाइन्छ ।
- कलियुग श्रेष्ठ छ शूद्र ! तिमी श्रेष्ठ छौ । तिमी नै धन्य हौ र नारीहरू साधु हुन् ।
- नारीहरू केवल तन, मन र वचनले पतिसेवा गर्नाले उत्तम गतिमा प्राप्त हुन्छन् ।
- स्वधर्म-पालन गर्ने प्राणीहरूका लागि मुक्तिको द्वार सर्वथा खुला हुन्छ ।
- प्रत्येक वस्तुको आयुको प्रथम भाग विकासको नै हुन्छ ।
- मानव-जीवनको प्रथम भाग पनि शेष जीवनको आधार हो ।
- दिनदिनै गुरुलाई नमस्कार गर्नु, गुरुसेवा गर्नु र गुरुको आज्ञापालन गर्नु ब्रह्मचारीको उत्तम धर्म हो ।
- ब्रह्मचारीले तत्परतासाथ शिक्षा र विद्याको अध्ययनमा नै विशेषतः मन लगाउनुपर्दछ ।
- विद्याको अर्थ हो विभिन्न भाषा र लिपिहरूको ज्ञान, शिक्षाको अर्थ हो उत्तम गुण र उत्तम आचरणहरू सिकेर आफ्नो जीवनमा प्रयोग गर्नु, एवं ब्रह्मचर्यपालनको अर्थ हो सबै प्रकारका मैथुनको त्याग गर्नु र ब्रह्मको स्वरूपमा विचरण गर्नु अर्थात् परमात्माको स्वरूपको मनन गर्नु ।
- मानिस आमाको भक्तिद्वारा पृथ्वीलोकको, पिताको भक्तिद्वारा मध्यलोकको र गुरुको भक्तिद्वारा बह्मलोकको उपभोग गर्छ ।
- पिता र गुरुको सेवा नै बालकहरूका लागि ठूलो तपस्या हुन आउँछ ।
- आज हामी साक्षरतालाई नै विद्या अथवा शिक्षाको पर्याय मानिरहेका छौं । वस्तुतः हाम्रो संस्कृतिले हामीलाई सिकाउँछ – जसले प्रेयबाट श्रेयतर्फ लैजान्छ त्यो विद्या हो, त्यस शक्तिको आर्जन गर्ने साधना नै शिक्षा हो ।
- श्रेष्ठ गुणहरूको आधारशिलामा निर्मित बालकहरूको जीवनरूपी भवन उत्तम र भव्य हुनु स्वाभाविक हो ।
- आजको युग सामूहिक शिक्षाको हो ।
- आज शिक्षाको उद्देश्य नै एक मात्र धन र धनप्राप्तिको अधिकारप्राप्ति बन्न पुगेको छ ।

- अध्ययन या अध्यापन उदरपूर्ति या भोगप्राप्तिभन्दा बढी जीवन-निर्माण, चारित्रिक उत्थानद्वारा राष्ट्रोत्थान, लोकसङ्ग्रह र ज्ञानप्राप्तिको साधना हो भन्ने भावना नै समाप्त हुँदै गइरहेको छ।
- शिशुमा पहिले जिज्ञासा हुन्छ र पछि बोली (वाणी) फुट्‌तछ, जुन जिज्ञासाबाट उसको मानसिक विकास हुन्छ, त्यो जिज्ञासा परिस्थिति र संस्कारको अनुरूप हुन्छ।
- जिज्ञासावृत्तिलाई विकसित गर्नु र त्यसमा उत्तम संस्कारको स्थापना गर्नुमा नै शिक्षाको उपयोगिता रहेको हुन्छ।
- विद्यार्थी विद्यालयहरूमा मात्र सबै कुरा सिक्तछन् भन्नु ठूलो भूल हुन जानेछ।
- आर्यसंस्कृतिअनुसार इहलोकमा सर्वाङ्गीण (शारीरिक, मानसिक, साम्पत्तिक, नैतिक) अर्थात् सर्वाङ्गीण अभ्युदय र परलोकमा परम निःश्रेयस मोक्षको प्राप्ति नै शिक्षाको उद्देश्य हो। आर्य ऋषिहरूको दृष्टिमा विद्या त्यही नै हो, जो हामीलाई अज्ञानको बन्धनबाट मुक्त गर्न सक्तछ।
- राजनीतिक स्वाधीनता एकपटक गुमे पनि पछि कुनै समयमा फर्काउन सकिन्छ, तर संस्कृति र धर्मलाई एकपटक गुमाएपछि पुनः प्राप्त गर्ने कुरा कुनै पनि जातिको जीवनमा प्रायः असम्भव हुन्छ।
- कपटपूर्ण मैत्री र मधुर वचनहरूमा लुकेको कठोरता आजको सभ्यताको एक अङ्ग बनिसकेको छ। आज सरलता भन्नु मूर्खता भएको छ र कुटिलता भन्नु बुद्धिमता।
- सौन्दर्य फेसनमा होइन, हृदयका आदर्श गुणहरूमा बस्तछ। सौन्दर्य बोलीचाली, रहनसहन, आचार-व्यवहार, विनय-नम्रता, सत्यता, सफाइ, स्वास्थ्य र शक्तिको स्वाभाविक उच्चतामा रहेको हुन्छ।
- हाम्रो संस्कृतिमा दम्पती लोग्ने र स्वास्नीको सम्मिलित नाउँ हो। दुवै परस्पर अर्धाङ्ग हुन्, एकै आत्माका दुई व्यक्त स्वरूप हुन्।
- घरकी रानी स्त्री हो।
- स्वास्नीमान्छेको शरीरमा तपस्या, धैर्य, तितीक्षा र पोषणको शक्ति छ।
- शारीरिक दृष्टिले स्त्री सदा निराश्रया हुन्छे। हृदयको दृष्टिबाट ऊ पिता, पुत्र र पतिको पनि आश्रयस्वरूप हुन्छे।
- स्त्री स्नेहको मूर्ति, प्रेमको अवतार र वात्सल्यको प्रतिमा हो।
- स्त्रीको प्रताप कुनै शारीरिक शक्तिले होइन, प्रेमशक्ति, हृदयशक्ति र सेवाशक्तिले भएको हो।
- वास्तवमा शिक्षाको साधारण उद्देश्य हो मनुष्यमा अन्तर्निहित शक्तिलाई उचित मात्रामा विकास गर्नु।
- स्त्री घरकी मालिक्नी हुन् भने पुरुष बाहिरका मालिक हुन्। स्त्री र पुरुष मिलेर मात्र सच्चा घर बन्दछ अन्यथा यो कुटी मात्र हुन्छ।
- स्वास्नीमानिसको खास क्षेत्र मातृत्व हो।
- स्त्री-पुरुषको शरीरको सङ्गठन नै यस्तो छ, जसमा एक-अर्कालाई आकर्षण गर्ने विलक्षण शक्ति (ऋण र धन विद्युत्शक्ति) रहेको हुन्छ।

- सिनेमा पनि आजकालको सभ्यताको एक अङ्ग भएको छ र शिक्षित स्त्री-पुरुष सभ्यताका सबै अङ्गमा प्रवेश गर्न चाहन्छन्, कोही पनि पछि पर्न चाहँदैनन् ।
- सिनेमा एक कला हो र संयमी, सदाचारी तथा निःस्वार्थ व्यक्तिले यसको सदुपयोग गरेमा यसबाट मनोरञ्जनका साथै निकै उपकार हुन सक्छ ।
- फोहोरी गीत, अश्लील ठट्टा, अर्धनग्नावस्थाको नाच, शृङ्गारले भरपूर कथानक, कुमारी भनाउँदा अभिनेत्रीहरूको फोहोरी हाउभाउ, यी सबै चीज नरकका ढोका हुन् ।
- अभिनेत्री बनेर सिनेमामा अभिनय गर्ने स्वास्नीमानिसहरू चरित्रवान् रहन अत्यन्त नै गाह्रो छ। प्रायः यही हाल पुरुष अभिनेताहरूको पनि सम्झनुपर्छ ।
- कोमल मति भएका तथा प्रबल इन्द्रियको वेग सहन नसक्ने, अनुभव नभएका, भरखरका युवा-युवतीहरूको हृदयमा जुन साहित्यले कलाको नामले कुप्रवृत्तिको आगो सल्काएर बराबर दाउरा थपेर भड्काइराखेको छ, त्यस्तो साहित्य कहिल्यै पनि हितकर हुन सक्तैन ।
- साहित्यकारहरू नवयुवक-युवतीहरूका सामु पवित्र वस्तुहरू राखून्, उनीहरूको हृदयमा वीरता, धीरता, संयम र सदाचारको वृद्धि होस्, यस्तो साहित्यामृत पिलाऊन् ।
- आजकालको चित्रपट र सिनेमा त मलाई मधुर विषजस्तो लाग्दछ ।
- बालकहरूलाई यस्तो शिक्षा दिनुपर्छ जसबाट उनीहरूमा ईश्वरभक्ति, धर्म, सदाचार, त्याग, संयम आदिको विकास होस्, उनीहरू ईश्वरप्रति डराउने, आत्मामा विश्वास गर्ने, धीर, वीर, परदुःखकातर यथार्थ मनुष्य बनून् र यसका साथसाथै उनीहरू अरू सबै आवश्यक कुरा पनि सिकी आफ्नो चरित्रलाई आदर्श बनाऊन् ।
- आजको शिक्षाको प्रभावले खान-पान, विवाह आदिमा उचित भेदलाई खतम गर्ने नाम मात्रको राष्ट्रियता त बढेको छ, तर पारस्परिक प्रेम र सौहार्द्र नराम्रोसित घटेको छ, दिनदिनै घटिरहेको छ ।
- चरित्र त्यो भूमि हो जहाँ अन्य सबै वस्तु उत्पन्न हुन्छन् ।
- गृहस्थाश्रम चलाउनका निम्ति स्त्री-पुरुषले आफ्नो मन खूब बलियो र संयत गर्नु आवश्यक छ, र सांसारिक व्यवहार उत्तम प्रकारले चलाउन सामर्थ्य र विद्याबल प्राप्त गर्नुपर्छ ।
- आत्मसंयमको भावना विशेष गरी पुरुषमा हुनुपर्छ, स्त्री त स्वभावैले लज्जाशील हुन्छिन् र उनी प्रायः कहिल्यै आफ्नो इच्छाले आभयोगिनी हुँदिनन् ।
- घरमा सधैं आनन्द र मङ्गल हुने, छोराहरू पढेलेखेका र सभ्य हुने, स्त्री मीठो बोली बोल्ने हुने, उत्तम कमाइबाट धन हुने, आफ्नै पत्नीमा प्रेम हुने, नोकरहरू आज्ञापालन गर्ने हुने र प्रतिदिन भगवान् शङ्कर र अतिथिको पूजा एवं सत्कार हुने हो भने गृहस्थाश्रम पनि स्वर्गसमान हुनेछ ।

- पुरुष नै प्राय: स्वैरी भएर स्त्रीलाई स्वैरिणी बनाउँछन् । जहाँ पुरुष स्वैरी छैन, त्यहाँ स्त्री पनि स्वैरिणी हुन सक्तिनन् ।
- न्यायपूर्वक कमाइएको धन हुने, सधैँ तत्त्वज्ञानको चर्चा हुने, अतिथिको सम्मान हुने, शास्त्रको चर्चा हुने र घरका सबै मानिस साँचो बोल्ने हुने हो भने यस्तो गृहस्थाश्रममा बस्नेहरू चित्तशुद्धिद्वारा ज्ञान र मोक्षका अधिकारी हुन्छन् ।
- वानप्रस्थीले वनमा रहेर आत्मज्ञानको सिद्धिको निमित्त उपनिषद्का विभिन्न श्रुतिहरूको अभ्यास गरी योगसाधनमा लागिरहनुपर्छ ।
- जुन ब्राह्मणले सबै प्राणीलाई अभयदान दिईकन घरबाट निस्केर संन्यास लिन्छ, त्यसले ब्रह्मवादीहरूको तेजोमय लोक प्राप्त गर्दछ ।
- जहाँ अत्यन्त आदर, सत्कार र पूजा हुन्छ अथवा जहाँ अनादर हुन्छ, त्यहाँ संन्यासीले भिक्षाका निम्ति जानु हुँदैन । किनभने अत्यन्त सत्कारबाट बन्धन हुन्छ ।
- संन्यासीले एकान्तमा रहेर जप, ध्यान, स्वाध्याय आदि आफ्नो नित्यकर्मको पालन गर्नुपर्छ ।
- भिक्षाका लागि टुटेफुटेको माटाको बटुको, बस्नका लागि रुखको फेद, जीर्ण (कौपीन-कन्था आदि) वस्त्र, एक्लै रहनु र सबैमा समान दृष्टि राख्नु, यी सबै सांसारिक विषय-वस्तुप्रतिको आसक्तिको परित्याग गर्ने संन्यासीका लक्षण हुन् ।
- सत्यले पवित्र वचन बोल्नुपर्छ र पवित्र मनले सब काम गर्नुपर्छ । अर्काले भनेको कटु वचन सहनुपर्छ तर कसैलाई अपमान गर्नु हुँदैन र यो क्षणभङ्गुर देहको आश्रय लिएर कसैसँग वैर गर्नु हुँदैन ।
- अर्काले क्रोध गरेमा उसप्रति क्रोध नगर, कसैले निन्दा गर्छ भने ऊसँग मीठो वचन बोल ।
- कान, छाला, आँखा, जिभ्रो, नाक र मन-बुद्धि, यी सातद्वारा ग्रहण गरिएको विषयको चर्चा नगर, किनभने संन्यासीका निम्ति यो असत्य भाषणबराबर नै हो ।
- इन्द्रियलाई वशमा राख्नाले, रागद्वेषको नाश गर्नाले र कुनै पनि प्राणीको हिंसा नगर्नाले संन्यासी अमृतत्त्वमोक्ष पाउन समर्थ हुन्छ ।
- चाहे ब्रह्मचर्यबाट सन्यास लेऊ, चाहे गृहस्थाश्रमबाट वा वानप्रस्थाश्रमबाट नै लेऊ, जुन दिन्न तीव्र वैराग्य हुन्छ त्यसै दिन संन्यास लेऊ ।
- भोगरूपी रोगको रोगी आफ्नो जीवरूपी पुत्रको प्रवृत्तिरूपी कष्टको निवारणका लागि विषय-प्रवृत्तिलाई गुडजिह्वान्यायले रचेकी छन् ।
- सेव्यको मनको कुरा जान्नु नै सच्चा सेवकको लक्षण हो ।
- राज्यको लोभले मनुष्यलाई मनुष्य रहन दिँदैन ।
- कुनै समय गुरु वास्तवमा गुरु थिए, गौरवशाली, ब्रह्मज्ञानी, विद्वान् तथा समाजका सञ्चालक थिए । ती अधिकारविहीन सर्वाधिकारी भएर आफ्नो महिमामा प्रतिष्ठित थिए । उनी हिन्दूसंस्कृति र सभ्यताका संरक्षक मानिन्थे ।
- आफ्नो शिष्यको व्यक्तित्वमा ती आफ्नो आत्माको दर्शन गर्दछन् ।

- अबोध बालकको निरीह जीवनलाई कुन रङ्गले रङ्गाउने, यो कुरो शिक्षकमाथि नै निर्भर गर्दछ ।
- मनुष्य-जीवनको परम लाभ आत्मज्ञान भएन भने वेदाध्ययन गर्नु व्यर्थ छ।
- शिष्यलाई सन्मार्गमा लगाइराख्नु गुरुको कर्तव्य हो ।
- पुरुष जहाँ जुन प्रयोजनले जान्छ, त्यसको त्यो प्रयोजन पूर्ण होस् – यही त्यसको सत्कार हो ।
- सृष्टिका आदि-स्रोत हुन् नारी । नारी सृष्टि-सिर्जनामा पुरुषका पूरक हुन् ।
- सृष्टिसिर्जनामा पुरुषको अंश बीजरूपमा रहेको छ भने नारी उर्वरा-श्यामला भूको रूपमा रहेकी छ। सिर्जना र वृद्धि नारीका प्रभूत गुण हुन्।
- अलि गम्भीर दृष्टिले हेर्‍यो भने नारी नै कुनै पनि संस्कृतिको जड हो ।
- पुरुष र स्त्रीको मनोरचना, अन्तःप्रवृत्ति र जीवनको निर्माणमा, तिनको योग र कार्यमा जुन अन्तर छ, त्यसैअनुसार तिनका शिक्षा-दीक्षा, तैयारी र कार्यविभाग हुनुपर्दछ ।
- स्त्रीलाई पुरुष बनाउनु र पुरुषलाई स्त्री बनाउनु प्राकृतिक अभिक्रमलाई निरर्थक बनाउने चेष्टा हो ।
- पुरुष जीवनको सैनिक हो। नारी उसकी श्री हो, सुषमा हो, सौन्दर्य हो। पुरुष सभ्यता हो भने नारी संस्कृति हो। पुरुष मस्तिष्क हों भने नारी हृदय हो। पुरुष ज्ञान हो भने स्त्री भक्तिनिष्ठा हो ।
- जो नारी जिभ्राको मिठासमा कटुताको दंशलाई पगाल्न सक्तछे र मुस्कानको जुन तीक्ष्णताको अन्धकारमा फैलाउन सक्तछे, त्यो नारी जीवनमा अवश्य सफल हुन्छे ।
- आफ्ना आमा-बाबु, गुरुजनहरूको आज्ञापालन र सेवा गर्न सिक्नु एवं भाइबहिनीप्रति प्रेम र स्नेहले पूर्ण हुनु कन्याको धर्म हो ।
- प्रेम र विवाह, यी दुई यस्ता वस्तु हुन् जो आफूमाथि आफैंले स्वेच्छापूर्वक कठोर शासन र सबै प्रकारका स्वार्थको स्वयं नै बिलकुल त्याग चाहन्छन्, किन्तु कुनै लाटासुधा केटीहरू आफूलाई जित्ने व्यक्तिबाट आफ्नो वढी पूजाको आशा गर्दछन् र तिनको यो मूर्खता तिनको जीवनलाई दुःखदायी र निराशापूर्ण बनाउँदछन् ।
- व्यावहारिक जीवनमा पुरुष मुख्यतः जीविका तथा तत्सम्वन्धी कार्यहरूको एवं कुटुम्ब, परिवार र समाजको गठनको बोझ उठाउने हुन्छ। स्त्री यस जीवन-विग्रहमा प्राणप्रतिष्ठा गर्दछे ।
- स्त्री र पुरुष एक यस्ता द्वन्द्व हुन्, दुवै एकसाथ रहेमा नै दुवैमा शोभा छ।
- पति-पत्नी एक-अर्काका पूरक हुन्। दुवै मिलेमा एक सम्पूर्ण मङ्गलमय सौन्दर्यको विकास हुन्छ।
- युवक र युवतीहरूको जीवन त्यसै बेला सफल हुन्छ, जब तिनीहरू विवाहको उद्देश्य केवल मनोविनोद नसम्झेर त्यसका साथ धर्मविहित

उत्तरदायित्वको समुचित निर्वाह गर्नका लागि प्रसन्नतापूर्वक आफ्नो गर्दन झुकाउँछन् ।

- सतीत्वको आफ्नो उच्च आदर्शलाई ध्यानमा राखेर नियम र संयमको बन्धनमा स्वेच्छापूर्वक बाँधिएर स्वास्थ्य र सौन्दर्यको चिन्तन गर्नु नै आर्यमहिलाका लागि अभीष्ट छ ।
- शारीरिक व्यायाम र आवश्यक शृङ्गारद्वारा शरीरको स्वाभाविक सौन्दर्यको रक्षा र वृद्धि गर्दै पत्नीहरूले पतिहरूमाथि आफ्नो समुचित अधिकार राख्नेछन् र जीवन सुखमय हुनेछ ।
- जीवनको प्रत्येक क्षेत्रमा संयमशीलता र नियमबद्धता, सरलता र पवित्रता, कर्मशीलता र चेतनालाई यिनको योग्य महत्त्व दिनाले नै देशका सन्ततिले आरोग्य एवम् उन्नति प्राप्त गर्न सक्तछन् ।
- आफ्नो शरीरप्रति कर्तव्यको निर्वाह आफ्नो देश र समाजप्रति कर्तव्य-पालन हो ।
- स्त्री र पुरुष दुवैमा एउटै आत्मा छ, किन्तु दुवैको प्रकृति सर्वथा भिन्न-भिन्न छ । जसरी स्थूल जगत्मा पनि मातृशक्तिको आधिक्यबाट कन्या उत्पन्न हुन्छिन् र पितृशक्ति अधिक भएमा पुत्र पैदा हुन्छ, ठीक त्यसरी नै आदिसृष्टिमा पनि प्रकृति-पुरुषको संयोगबाट जगत्को उत्पत्ति भयो ।
- सृष्टिको स्वभावअनुसार नै पुरुषमा परम-पुरुषशक्तिको प्राधान्य र नारीमा प्रकृतिशक्तिको प्राधान्य हुन्छ ।
- मानव-जीवनको लक्ष्य वास्तवमा भगवत्प्राप्ति या मुक्ति हो । यो मुक्ति परमात्मामा लवलीन नभई मिल्दैन ।
- आफ्नो स्त्रीसत्तालाई पुरुषसत्ता वा पतिसत्तामा मिलाउनु नै स्त्रीको धर्म हो र यसैलाई पातिव्रत्य धर्म भन्दछन् ।
- आर्यजातिको धर्मसिद्धान्तअनुसार स्थूल इन्द्रियको विषयभोग जीवनको चरम उद्देश्य होइन, किन्तु विषयतृष्णालाई दूर गरी परमात्माको आनन्दमा लीन हुनु नै चरम उद्देश्य हो ।
- स्त्रीमा यदि कोमलता छ भने पुरुष कठोरताको प्रतीक हो ।
- विषमता नै सृष्टिको कारण हो र समता लयको कारण हो ।
- आर्यनारी आफ्नो शरीरलाई पतिदेवताको सुख-अर्चनको सामग्री सम्झन्छन् ।
- गृहकार्यलाई उचित रूपमा चलाउनमा सफल नारी नै सच्चा गृहिणी हो ।
- नारीको महत्त्वपूर्ण स्वरूप जननी हो ।
- जननको महती क्रियाले गर्दा नै नारी जननी कहलाउँछिन् । ममता यसको प्राण हो । सृजनाको यो शक्ति मातृ, माता या आमा नामले सम्बोधित छ ।
- नारीमा ग्रहण छ, मातामा त्याग छ, आफ्ना लागि होइन सम्पूर्णत: अर्काका लागि बाँच्ने साधना हो र फेरि अर्काको लागि बाँच्नु नै आफ्ना लागि बाँच्नु पनि हो ।

- मातृत्व एक अवस्था मात्र होइन, प्रत्युत नारी-जीवनको एक महत्त्वपूर्ण भाव हो, जुनविना नारीलाई स्वयं आफूमा एक अधूरोपन महसुस हुन्छ ।
- नारीको सर्वप्रचलित रूप पत्नी हो ।
- आफ्नो सेवाबाट पतिको आधा अङ्गमा अधिकार गर्ने नै अर्धाङ्गिनी हो । पत्नीरूपमा नारी विलासक्रीडा-सहचरी नभएर विशुद्ध प्रेमको प्रतीक हो । पति नै उसको सर्वस्व हो ।
- धर्मबाट कहिल्यै नडग्ने नारी नै सच्चा पतिव्रता हो ।
- जुन स्त्री ईश्वरको रहस्य जान्दछे, ऊ पतिको मृत्युमा पनि दुःखित हुन्न, किनभने ईश्वर जे गर्दछन् त्यो भलाइका लागि नै गर्दछन् भन्ने ऊ सम्झन्छे । ऊ पतिको मृत्युजस्तो महाशोकमा पनि ईश्वरको दयाको दर्शन गर्दछे ।
- मृत्युलाई नजिक सम्झेर सारा समय आफ्नो कल्याण हुने कार्यमा नै लाग्ने चेष्टा गर्नू ।
- पवित्र स्त्रीको सेवा गर्ने पुरुष पनि पवित्र हुन्छ । विधवाको कृत्य ब्रह्मचारी र संन्यासीको तुल्य हुन्छ ।
- स्त्रीहरूमा जति पनि दोष देखिन्छन् तिनको कारण पनि पुरुष नै हुन्छन्, किनभने पुरुष स्त्रीहरूसँग नराम्रो व्यवहार गर्दछन्, अतः तिनीहरूलाई पुरुषबाट खराब शिक्षा प्राप्त हुन्छ ।
- आसक्तित्याग नै पुरुषको धर्म हो ।
- वीर त्यो हो जो कामनालाई जित्दछ ।
- विवाह पवित्र, स्वस्थ एवं प्रसन्न स्थितिमा नै हुनुपर्दछ ।
- विवाह भएपछि तपाईंलाई आफ्नी पत्नी संसारमा सबभन्दा सुन्दर, योग्य एवं असल लाग्नुपर्दछ ।
- जो धर्ममा स्थिर छ, उसलाई पोषण गर्ने दायित्व धर्ममा नै छ ।
- मनुष्यको धर्मपालनको सीमा मर्त्यलोक हो ।
- धर्मको तत्त्व अत्यन्त गूढ छ ।
- जीवन क्षणभङ्गुर छ, धर्म नै मनुष्यको वास्तविक सम्पत्ति हो ।
- धर्मको पनि परम तात्पर्य भगवत्प्राप्ति हो र भगवत्प्राप्तिको मार्ग सत्पुरुषको सङ्गतबाट नै प्रशस्त हुन्छ ।
- उपासकका लागि मन्दिरको मूर्ति, धातु, काठ, पाषाण आदि होइनन्, त्यस्तै नारीका लागि पति व्यक्ति होइनन् । उनी त साक्षात् भगवान्का स्वरूप हुन् ।
- मित्रतालाई मजबुत बनाउनका लागि हामीले आफ्नो अन्तःस्थलमा उत्सर्गको भावनालाई स्थान दिनुपर्दछ ।
- मनुष्यको चरित्र उसका मित्रहरूबाट नै ज्ञात हुन्छ भन्ने कुरा निर्विवाद सत्य हो ।

- सच्चरित्र व्यक्तिहरूसँग नै मित्रता गर्नुपर्दछ ।
- पुत्रमाथि मातृऋण, पितृऋण तथा गुरुऋण पनि रहन्छ ।
- जुन पुत्रको मन सर्वदा पुण्यमा लागेको छ, जो सर्वदा सत्यको पालन गर्नमा तत्पर छ, जो बुद्धिमान् छ, ज्ञानी, तपोनिष्ठ, श्रेष्ठ वक्ता, कुशल, धीर, वेदाभ्यासी, सम्पूर्ण शास्त्रको ज्ञाता, देव-ब्राह्मणको उपासक, अनुष्ठानकर्ता, ध्यानी, त्यागी, प्रियवादी, भगवान्को भक्त, शान्त, जितेन्द्रिय, जापक, पितृभक्त, स्वजनप्रेमी, कुलभूषण र विद्वान् छ, त्यो पुत्र नै यथार्थमा पुत्रसुख दिने हुन्छ ।
- त्यस गाईबाट के लाभ छ, जो न त दूध दिन्छे न ब्याउँछे, त्यस पुत्रबाट के लाभ जो न त धार्मिक नै छ, न विद्वान् नै ।
- देवता सङ्कल्पद्रष्टा हुन्छन् ।
- पुत्रका लागि मातापिताभन्दा ठूलो कुनै तीर्थ छैन ।
- भगवान् धर्मका लक्ष्य हुन्, धर्मका परम प्राप्य र रक्षक हुन् । किन्तु जसको धर्ममा दृढ निष्ठा छ, त्यसले भगवान्लाई पनि आफूकहाँ आउन विवश गर्दछ ।
- जसले धर्मको रक्षा गर्दछ, धर्मले स्वयं त्यसको रक्षा गर्दछ ।
- समाजमा जुन तप, त्याग, अहिंसा, दया, दाक्षिण्य, धर्म, नीति एवं बलिदानको भावना छ त्यसको जग कवि र लेखकहरूले बसालेका हुन् ।
- साहित्य धर्मको उपेक्षा गरेर मनोमानी मार्गमा हिँड्ने गर्न थालेपछि त्यसमा लोकमङ्गलको भावना रहँदैन ।
- धर्मद्वारा नियन्त्रित साहित्यले नै समाजको खराबी र कुरीतिलाई हटाउन सक्तछ । साहित्यकार जबसम्म धर्मप्रति आस्था राख्ने हुँदैन, तबसम्म त्यसको वाणी देश र जातिको उत्थान गर्न असमर्थ हुन्छ ।
- प्राचीन आर्यहरूको सभ्यता र संस्कृतिका प्रचारक कवि नै थिए ।
- कवि वा साहित्यकार हुन असिधाराव्रतको पालन गर्नु हो ।
- अधार्मिकलाई धर्म, कामीलाई त्याग, दुष्टलाई दण्ड, सज्जनलाई संयम, नपुंसकलाई धृष्टता, शूरालाई उत्साह, मूर्खलाई ज्ञान, आर्त र दु:खी हृदयलाई विश्रान्ति दिन सक्षम साहित्यक रचना गर्नु प्रत्येक लेखक-कविको धर्म हो ।
- जुन काव्यबाट उत्तम शिक्षा प्राप्त हुँदैन, कुनै दर्शन, सत्प्रेरणा, कुनै आदर्श प्राप्त हुँदैन, त्यो वाग्जाल मात्र हो ।
- कवि, लेखक वा वक्ता हुनु एक कुरो हो, किन्तु त्यसको आदर्शको निर्वाह गर्नु अर्कै कुरा हो ।
- कवि र लेखकको काम समाजलाई परिष्कृत एवं सुरुचिसम्पन्न बनाउनु हो ।
- कृतयुग र कलियुग ती नै कलमका परिणाम हुन् ।
- आफ्नो स्वरूपभूत परमानन्दको प्राप्तिको साधन केवल ज्ञान नै हो ।

- साधनामा परम्परा अथवा साक्षात् रूपले सहायक जुन कर्तव्य-कर्म छन्, जुनद्वारा अन्त:करणको शुद्धि भएर मनुष्यलाई ज्ञानद्वारा मोक्षको प्राप्ति हुन्छ, तिनै कर्तव्य, कर्म अथवा उपासना आदिलाई धर्म शब्दले शास्त्रहरूमा सर्वत्र वर्णन गरिएको छ ।
- आध्यात्मिक पूर्ति ज्ञान नै यस्तो छ, जो हाम्रो दु:ख सदाका लागि नष्ट गरिदिन सक्तछ ।
- मनुष्यलाई आध्यात्मिक सहायता गर्नु नै उसलाई सवभन्दा ठूलो सहायता गर्नु हो र जो मानिस पारमार्थिक ज्ञान दिन सक्तछ, त्यही मानव-समाजको सबभन्दा ठूलो हितैषी हो ।
- आध्यात्मिकता नै हाम्रो जीवनको सम्पूर्ण कृत्यको सच्चा आधार हो ।
- ज्ञान नै मनुष्यको प्रकृत-जीवन हो, अज्ञान नै मृत्यु हो र ज्ञान जीवन ।
- हामी आफ्नो चारैतिर जुन दु:ख र क्लेश देख्तछौं, ती सवको एउटै मात्र मूल कारण हो अज्ञान ।
- जुनसुकै कर्ममा पनि गुणका साथै दोष पनि अनिवार्य रूपले रहेको हुन्छ ।
- जेतिर मन विशेष गरी ढल्केको हुन्छ, त्यो मोटामोटी हिसाबले संस्कार भनिन्छ ।
- प्रत्येक मनुष्यको चरित्र संस्कारको समष्टिद्वारा नै नियमित हुन्छ। शुभ संस्कारको प्राबल्य भयो भने मनुष्यको चरित्र असल हुन्छ र यदि अशुभ संस्कारको प्राबल्य भयो भने चरित्र खराब् हुन्छ ।
- जो मानिस आफ्नो मन र इन्द्रियलाई आफ्नो वशमा राख्तछ, त्यसको चरित्र पनि सधैं स्थिर रहेको हुन्छ ।
- सबै योगको ध्येय आत्माको अज्ञानले गर्दा भएको बन्धनबाट मुक्त हुनु नै हो र प्रत्येक योग समान रूपले त्यसै ध्येयतिर लैजान्छ ।
- बुद्ध ज्ञानी थिए र इसामसिह भक्त, किन्तु ती दुवै एउटै ध्येयमा पुगेका थिए। मुक्तिको अर्थ हो सम्पूर्ण स्वाधीनता, शुभ र अशुभ दुवै प्रकारको बन्धनबाट छुट्कारा पाउनु ।
- अनासक्त पुरुषका निम्ति सबै कर्तव्य एकसमान हुन्छन् ।
- समस्त प्रकृति आत्माका निमित्त हो र आत्मा प्रकृतिका निमित्त होइन ।
- प्रकृति हाम्रा निमित्त एउटा पुस्तकजस्तै हो, जसको हामीले अध्ययन गर्नुछ भन्ने ज्ञान हामीलाई हुनेछ ।
- मुक्तभावले कर्म गर, प्रेमपूर्वक कर्म गर। प्रेम शब्दको यथार्थ अर्थ बुझ्न ज्यादै गाह्रो छ ।
- सच्चा प्रेमसाथ कुनै पनि कर्म गरेको फलस्वरूप शान्ति र आनन्द नआउला भन्ने छैन ।

- दया दैवी सम्पत्ति हो । असल बन्नका लागि हामी दयालु हुनुपर्छ, यहाँसम्म कि न्याय र अधिकार पनि दयामा प्रतिस्थापित भएको हुनुपर्छ । कर्मफलको लालसा हाम्रो आध्यात्मिक उन्नतिको मार्गमा बाधक हुन आउँछ ।
- भगवान् स्वयं निरन्तर कर्म गरिरहेछन् र पनि उनी सबै आसक्तिदेखि पर छन् । अहम्शून्य र अनासक्त पुरुष जनसङ्कुल र पापमय नरकको बीचमा नै किन नरहोस् तर पापले उसलाई छुन पनि सक्तैन ।
- प्रत्येक धर्मका तीन विभाग हुन्छन् । पहिलो हो दार्शनिक, दोस्रो हो पौराणिक र तेस्रो हो कर्मकाण्ड । दार्शनिक भाग वास्तवमा प्रत्येक धर्मको सार हो ।
- सारा संसार नै प्रतीक हो र यसको पछाडि मूलतत्त्व (अधिष्ठान) का रूपमा ईश्वर विराजमान छ ।
- मनमा उठ्ने प्रत्येक विचारको एक अर्को अंश पनि हुन्छ र त्यो हो आकृति ।
- हिन्दूधर्मको त धारणा नै पनि यहाँसम्म छ कि सृष्टि नै शब्दबाट भएको हो । ईश्वरको सङ्कल्पको बाह्य आकार शब्द हो ।
- आश्चर्य मान्नु नै ज्ञानप्राप्तिको पहिलो खुड्किलो हो ।
- उच्च दर्शनमा जुन प्रकार शब्दशक्तिको परिचय पाइन्छ त्यस प्रकार साधारण जीवनमा पनि पाइन्छ ।

ॐ

धर्म-विज्ञान

द्वितीय खण्ड

धर्म-विज्ञान
द्वितीय खण्ड

- सामान्य र विशेष धर्मको राम्ररी पालन गर्नाले चित्तको विकार हटेर जिज्ञासामा स्थिर अथवा एकाग्र हुने योग्यता आएपछि मात्र त्यस जिज्ञासुलाई उपासना-योग अथवा ज्ञानमा अधिकार हुन्छ ।
- निष्काम भाव वा अनासक्ति नै वास्तवमा परमार्थरूप वृक्षको सुदृढ मूल हो, जसबाट नित्य आनन्दमय फलको आशा गर्न सकिन्छ ।
- अन्तःकरणमा तीन दोष रहने गर्दछन् र ती आफ्नो आत्मस्वरूपको साक्षात्कार गर्नमा बाधक हुन्छन् । (१) मलदोष अर्थात् दुष्ट वासना मनमा उत्पन्न हुनु, (२) विक्षेपदोष अर्थात् मन चञ्चल रहनु, (३) आवरणदोष अर्थात् आत्मस्वरूपको अज्ञान । निष्काम कर्मद्वारा यी तीन दोषमा पहिलो मलदोष हटेर चित्त सर्वथा दोषरहित हुन्छ ।
- पण्डितले जे भन्नेछ, त्यही मूर्खले पनि भन्नेछ ।
- आफ्ना इष्टदेवताको समीप मनलाई बसाल्नु उपासना शव्दको अर्थ हो ।
- ईश्वरसम्वन्धी पवित्र प्रेमको नाम भक्ति हो ।
- भक्ति शब्दको वास्तविक अर्थ सेवा हो ।
- भगवत्प्राप्तिजस्तो परम कल्याणकारी विषय पनि विनाभक्ति सम्भव छैन ।
- भगवान् आफ्ना भक्तको भजन गर्छन् र भक्त भगवान्को ।
- बुद्धिमान्ले त्यसको प्रयत्न गर्नुपर्छ जसबाट जन्म-मरणरूप बन्धनको पाप छुट्तछ । जन्म-मरणको पाशोच्छेदन गर्नु परब्रह्म परमात्माको अनुग्रहविना बिलकुल असम्भव छ । उनैको अनुग्रह-सम्पादनार्थ भक्तिमार्गको अवलम्बन गर्नु आवश्यक छ ।
- परा भक्ति स्वरूपंको अनुसन्धान र अपरा भक्ति देवादिविषयक हो ।
- कुनै पनि लौकिक वा अलौकिक वस्तुको दर्शन, श्रवण र मनन गरेर तदाकारता धारण गर्नु चित्तको स्वभाव हो ।
- चित्तमा भगवद्भक्ति, विवेक र वैराग्य उत्पन्न भएजस्तै काम, क्रोध आदि पनि उत्पन्न हुन्छन् ।
- विकृत भावावेशलाई नै वासना भन्दछन् ।
- कुनै अप्रिय वस्तुसित चित्तको तदाकार भएको वृत्ति द्वेष भनिन्छ । त्यस्तै भगवान्को दिव्य मङ्गल-विग्रहको दर्शन, उनको लोकातीत लीलाको श्रवण तथा परम प्रेमास्पद भक्तजनलाई आनन्द दिने कथाको कथनोपकथनद्वारा द्रवीभूत भएको चित्तवृत्तिको नाम भक्ति हो ।
- मोक्षका निम्ति सवभन्दा ठूलो कुरा भक्ति नै मानिएको छ ।
- आफ्नो स्वरूपको अनुसन्धान अर्थात् खोज गर्नु नै भक्ति हो ।

- देवता आदि विषयको भक्ति अपरा भक्ति हो। अपरा भक्तिको स्थान अधिकारीको अपेक्षा उच्च छ, तापनि केही समय देवताको आराधनामा लागेर शुद्ध अन्तःकरण भएपछि पराभक्तिस्वरूपको अनुसन्धान गर्नमा लाग्नै पर्दछ।
- पत्नी र पतिले परस्परमा एकले अर्कोलाई भगवान्को रूप सम्झेर प्रेम गर्नुपर्दछ। पुत्रले पितामा भगवान्को भावना गरी उसको सेवा गर्नुपर्दछ। पिताले आफ्नो पुत्रलाई भगवान्को अभिव्यक्ति सम्झेर लालनपालन गर्नुपर्दछ। जहाँ जोसित सम्वन्ध हुन्छ, उसलाई एकमात्र भगवान्को अभिव्यक्तिका रूपमा देखेर भएको अनुभूतिलाई अटूट रहन दिएर सेवा गर्नमा प्रवृत्त हुनुपर्छ।
- वास्तवमा प्रेमजस्तो कुनै रसिलो पदार्थ संसारमा न भयो न त हुनेछ।
- यो संसाररूपी नृत्यशालामा सम्पूर्ण भूतजातको नृत्यको जुन विषय छ, त्यो केवल प्रेम हो।
- प्रेममा नियम छैन।
- संसारमा कुनै पनि भूतप्राणी प्रेमशून्य पाइँदैन।
- वास्तवमा प्रेम त स्वाभाविक रूपले प्रत्येक जीवको आफूभित्र नै दबेर रहेको हुन्छ।
- बाह्य पदार्थ प्रेमस्वरूप होइन, किन्तु आफ्नो वास्तविक प्रेमस्वरूपको अनुहार देखाउने भएकाले नै यो प्रिय भएको हो।
- वस्तुतः सौन्दर्य पदार्थगत होइन, अपितु तिमी नै आफ्नो मनोहर दृष्टिले वस्तुहरूलाई मनोहर बनाउँछौ।
- प्राणी आफ्नो अन्तःस्थ प्रेमस्वरूपको ज्योतिद्वारा आफ्नो प्रिय पदार्थलाई प्रेममय बनाउँछन्, तर वास्तवमा प्रेमस्वरूप आ-आफ्ना आत्मा नै हुन्छन्।
- आफ्ना स्त्री-पुत्रादिसित प्रेम स्त्री-पुत्रादिका लागि गरिँदैन, अपितु आफ्नो शरीरका लागि नै गरिन्छ।
- शरीरको अङ्ग-प्रत्यङ्गहरूसित पनि प्रेम ती अङ्ग-प्रत्यङ्गका लागि गरिँदैन, किन्तु आफ्नो जीवनका लागि नै गरिन्छ।
- सम्पूर्ण प्रिय पदार्थ आफ्ना लागि होइन, आफ्नो आत्माका लागि प्रिय हुन्छन्।
- वास्तविक प्रेम प्रेमस्वरूप अन्तःस्थित आत्मा नै हो।
- प्रेम गर्न योग्य त त्यही नित्य निर्विकार परम सत्य नै छ, जो नित्य एकरस रहेर सम्पूर्ण पदार्थमा यसै प्रकार परिपूर्ण भइरहेछ।
- मनमा जुन रजोगुण, चञ्चलता अर्थात् विक्षेपदोष छ, त्यसलाई निवृत्त गर्नु नै भक्तिको उद्देश्य हो।
- मानिस जुन भुइँमा लडेको हुन्छ, त्यसै भुइँको सहारा लिएर त्यस भुइँबाट उठ्न सक्तछ, त्यसको सहाराबिना त्यस भुइँबाट उठ्नु असम्भव छ।
- निर्गुण भक्ति त तब उत्पन्न हुन्छ जब सम्पूर्ण राग-द्वेषदेखि हृदय निर्मल भएको हुन्छ, सम्पूर्ण संसार नै आफ्नो आचरणद्वारा देवमन्दिर बनेको हुन्छ र प्रत्येक चेष्टा नै भगवान्को पूजारूप बनेको हुन्छ।

- सगुण भक्तिद्वारा नै कुनै अधिकारी आफ्नो सुन्दर भावको उद्‌गार प्रकट गर्न सक्तछ र पवित्र भावोद्‌गारद्वारा नै सत्त्वगुण हृदयमा भरपूर भएर रजोगुणलाई बाहिर फ्याँक्तछ ।
- वास्तवमा मनको जडतालाई पगाल्ने साधन साँच्चै भनौं भने सगुणभक्ति नै हो ।
- प्रेमका साथसाथै अर्को वस्तु श्रद्धा हो, श्रद्धाविना कुनै पनि साधन सफल हुन सक्तैन ।
- श्रद्धाको साधारण अर्थ विश्वास हो र गुरु-शास्त्रको वचनमा विश्वास हुनु श्रद्धाको मुख्य अर्थ हो ।
- इहलौकिक र पारलौकिक सब प्रकारको वृद्धि क्षतिको मूलमा एक मात्र श्रद्धाकै राज्य छ ।
- सत्त्व, रज र तमको भेदले यी तीन प्रकारको श्रद्धा निरूपण गरेर भगवान् भन्नुहुन्छ– 'जसको जस्तो श्रद्धा हुन्छ, त्यस्तै नै त्यसको स्वरूप हुन्छ, किनभने यो जीव श्रद्धाले बनेको छ ।'
- संसारमा जोसुकै पुरुषलाई सांसारिक विद्या वा व्यवसाय प्राप्त भएको होओस्, त्यो सब त्यसको श्रद्धाकै फल हो ।
- जति-जति पदार्थमा आसक्ति हुन्छ, त्यति-त्यति हृदय पनि कठोर हुन्छ र कठोरताको भक्तिसित विद्वेष छ। भक्तिका निमित्त त कोमलताको आवश्यकता छ, हृदय कोमल छ भने त्यसबाट गङ्गाको प्रवाहझैं प्रेमको प्रवाह चल्दछ ।
- पदार्थको ममत्व त्यागनाले संसारमा जसको निष्काम भावले प्रवृत्ति छ, उदारताद्वारा जसको द्वेषदृष्टि नष्ट भएको छ, कोमलताले हृदय पूर्ण छ, खान, पान, पहिरन तथा भाषासम्बन्धी व्यवहारमा सरलताको भाव जसभित्र प्रवेश गरेको छ र आफ्नो वर्णाश्रम धर्ममा जसको श्रद्धा छ, त्यही उपासनाको अधिकारी हुन सक्तछ। सर्वप्रथम माता, पिता र गुरुमा देवबुद्धिले श्रद्धा गरेर नै यस उपासनाको श्रीगणेश हन्छ ।
- चित्तको कोमलताद्वारा सोपानक्रमले अहम्भावलाई गलाई सर्वत्र ईश्वर-दर्शन गर्नु नै उपासनाको मुख्य उद्देश्य हो ।
- कुनै पनि मानिस आफ्नो अलिकति पनि अशुभ चाहँदैन ।
- हाम्रो मनमा, क्रियामा सधैं नै शुभ भरिइरहोस्, बिर्सेर पनि कुनै अशुभ भावना वा क्रियालाई हाम्रो जीवनमा स्थान नदिइयोस् ।
- प्रभुको सर्वव्यापकता, सर्वज्ञता, सर्वशक्तिमत्ता र सौहार्द्रतामा हाम्रो विश्वास टुटेफुटेको नै भए पनि त्यसलाई हामी आफ्नो कर्मका साथ यस रूपमा जोड्ने काममा लागौं ।
- शक्तिको केन्द्रविन्दु प्रभु नै हुनुहुन्छ – यो ध्रुवसत्य हो ।
- अभ्यास गर्‍यौं भने पाइला-पाइलामा हामी भगवान्‌को सर्वसमर्थताको परिचय पाउनेछौं ।
- जहाँ अश्रद्धाका ठूला-ठूला सप्रेका रूख लगाइएका हुन्छन् त्यहाँ क्षणभरको प्रार्थनाबाट उत्पन्न भएको श्रद्धाको लहरा, त्यसको फल र फलमा लागेको श्रद्धाका अनेकौं बीज एक चोटि सरसर्ती हेर्दैमा कहिलेकाहीं देखिँदैन ।

- भगवान्‌को अनन्त, असीम उपकारको गणना हुनै सक्तैन ।
- भगवान्‌को सर्वव्यापकता, सर्वशक्तिमत्ता, सर्वज्ञता र असीम सौहार्द्रतिर दृष्टि पर्नासाथै श्रद्धाको खेती बिस्तार-बिस्तार लहराउने छ ।
- भगवान्‌को श्रद्धारूपी खेतबाट हाम्रा सम्पूर्ण कामना सधैँका लागि पूर्ण हुनेछन् ।
- पूर्ण सन्तोष भएपछि लोभले कहाँ ठाउँ पाउने ?
- श्रद्धाको खेती लहलहाएपछि खेतीका स्वामी भगवान् पनि त्यस शोभाको आनन्द लिनका लागि त्यसै खेतमा आएर विराजमान हुनुहुन्छ ।
- अहङ्कार गयो कि विकारजति सबै विलीन हुन्छन्, अशुभजति सब प्रशान्त हुन्छन् । अवशिष्ट रहन्छन् एक मात्र भगवान् । न हामी रहन्छौँ न हाम्रो जगत् रहन्छ । त्यसपछि संसारको दृष्टिमा हाम्रो मन, बुद्धि र शरीरको अस्तित्व केही समयसम्म रहन सक्तछ । तर त्यसबाट पनि त्यो जति समयसम्म रहन्छ, भगवद्‌भावको विस्तार निरन्तर भई नै रहनेछ । परम शुभको, प्रभुमा श्रद्धा गर्नुको र भगवत्सम्बन्धी श्रद्धाको वीज रोपिरहनुको यही परिणाम हुन्छ ।
- प्रेम र श्रद्धाविना भक्तिमार्गमा सफलता प्राप्त गर्नु असम्भव छ ।
- भक्तियोगको एक ठूलो लाभ के छ भने त्यो हाम्रो चरम लक्ष्य (ईश्वर) मा पुग्ने सबभन्दा सरल र स्वाभाविक मार्ग हो ।
- प्रत्येक धर्म र देशमा जति पनि दुर्बल र अविकसित बुद्धि भएका मानिस छन्, तिनीहरू आफ्नो आदर्शलाई प्रेम गर्ने एउटै उपाय जान्दछन्, त्यो हो अरू आदर्श र धर्मलाई घृणाको दृष्टिले हेर्नु ।
- कुकुर कमसेकम आफ्ना मालिकलाई चाहे त्यो जुनसुकै वेशमा त्यसको सामु आएको किन नहोस्, शत्रु सम्झेर कहिल्यै भ्रममा परेको हुँदैन ।
- जुन चरित्रमा ज्ञान, भक्ति र योग – यी तीनको राम्रो सम्मिश्रण छ, त्यही सर्वोच्च कोटिको हो भन्ने हामी बुझ्छौँ ।
- ज्ञानीको दृष्टिमा भक्ति मुक्तिको एक साधन मात्र हो, तर भक्तका निमित्त त्यो साधन पनि हो र साध्य पनि हो ।
- पूर्ण भक्तिको उदय भएपछि पूर्ण ज्ञान नमागीकन नै प्राप्त हुन्छ, र त्यस्तै प्रकारले पूर्ण ज्ञानका साथै पूर्ण भक्ति पनि साथै आउँछ ।
- जो व्यक्ति मुक्तिलाभपछि पनि आफ्नो व्यक्तित्व बचाउन चाहन्छ, भगवान्‌बाट स्वतन्त्र रहन चाहन्छ, उसलाई आफ्नो इच्छा चरितार्थ गरी सगुणब्रह्मको सम्भोग गर्ने यथेष्ट अवसर प्राप्त हुनेछ ।
- शास्त्रमा पनि भनिएको छ, अरू मानिसहरू (सिद्धहरू) का अणिमादि शक्ति ईश्वरको उपासना र ईश्वरको अन्वेषणबाट नै प्राप्त हुन्छन् ।
- मुक्तात्माको इच्छा परमेश्वरको इच्छाको अधीन छ ।
- हाम्रो अनुभवको प्रत्येक कुरा दुई कुराको मिश्रण हो – एक मानवी ज्ञान र अर्को अन्य वस्तु ।
- ईश्वरका कृपाले गर्दा आज पनि यो घोर भोग-विलासपूर्ण संसार यस्ता महात्माहरूबाट एकदमै शून्य छैन ।

- प्रत्येक जीवात्माले पूर्णत्व प्राप्त गर्नु अत्यन्त निश्चित छ र अन्तमा सबैले यो पूर्ण अवस्था प्राप्त गर्ने नै छन् ।
- हामी वर्तमान जीवनमा जे छौँ, त्यो हाम्रो पूर्वजीवनको कर्म र विचारको फल हो, र हामी भविष्यमा जे हुन्छौँ, त्यो हाम्रो वर्तमान कर्म र विचारको फल हुनेछ ।
- शक्तिको प्राप्ति त एक पवित्र आत्माले अर्को पवित्र आत्माबाट नै गर्न सक्तछ, अरू कसैबाट होइन ।
- बौद्धिक उन्नतिका साथसाथै आध्यात्मिक उन्नति पनि हुन्छ भन्ने कुरो सत्य होइन ।
- पुस्तकको अध्ययन हाम्रो आध्यात्मिक विकासका लागि पर्याप्त छैन ।
- बुद्धिमा जीवात्माको शक्तिलाई जागृत गर्नका लागि कुनै अर्को पवित्र आत्माबाट नै शक्तिको सञ्चार हुनुपर्दछ ।
- जुन व्यक्तिको आत्माबाट अर्को आत्माको शक्तिको सञ्चार हुन्छ त्यही गुरु कहलाउँछ । जसको आत्मामा त्यो शक्ति सञ्चारित हुन्छ त्यही शिष्य कहलाउँछ ।
- जति-जति आत्माको धर्मपिपासा प्रबल हुँदै जान्छ, त्यति-त्यति नै धर्मसञ्चार गर्ने पुरुष त्यस आत्मालाई सहायता दिनका निमित्त आउनैपर्दछ र आउँछ पनि ।
- कोही पनि कहिल्यै ईश्वरको दाँजोमा पुग्नै सक्तैन ।
- जीवात्माको आफ्नो अन्तःकरणमा धर्मलाई प्रकाश गर्ने आकर्षण-शक्ति पूर्ण र प्रबल भएपछि त्यति बेला यस आकर्षणबाट आकृष्ट भएको प्रकाश दिने शक्ति आफैँ नै आउँछ ।
- अधिकांश मानवजातिद्वारा आचार्यको उपासना ईश्वरका रूपमा हुने गर्दछ ।
- अपवित्रात्मा कहिल्यै यथार्थ धर्मात्मा हुन सक्तैन । धार्मिक हुन तन, मन र वचनको शुद्धता हुनु नितान्त आवश्यक छ ।
- जो शास्त्रको सच्चा मर्मज्ञ छ, त्यही वास्तवमा सच्चा धार्मिक गुरु हो ।
- मानव-जीवनको सर्वोच्च ध्येय मानवको महत्तम गरिमा हो ।
- भगवान् प्रेमस्वरूप छन्, जसले यस तत्त्वलाई उपलब्ध गरेको छ, त्यो नै मनुष्यको शुद्ध तत्त्व हुने र ईश्वरलाई जान्ने शिक्षा दिन सक्तछ ।
- जब तिम्रो पूर्वार्जित पुण्यको परिपाकले सर्वलक्षणसम्पन्न गुरुको प्राप्ति हुनेछ, त्यस बेला तिम्रो उद्धारमा कुनै आशङ्का रहँदैन ।
- गुरु नै धर्मपिपासाका आँखा खोल्ने हुन्छन् । अतः गुरुका साथ हाम्रो सम्बन्ध ठीक उस्तै छ, जस्तो पूर्वजका साथ उसका वंशजको ।
- गुरुप्रति विश्वास, नम्रता, विनय र श्रद्धाविना हामीमा धर्मभाव मौलाउन सक्तैन ।
- धर्म नै सर्वोच्च ज्ञान हो, यही सर्वोच्च विद्या हो ।
- मानव-जीवनको रहस्य यस संसारको विचित्र अवस्था हो ।
- मनुष्यलाई भगवान्ले बुद्धि दिएका छन् ।
- जुन मनुष्य-जीवन शास्त्रमा दुर्लभ भनिएको छ, त्यसको चरितार्थता के भोग भोग्नुमा छ ?

- जुन सुख इन्द्रलाई अमरावतीमा इन्द्राणीसित रहँदा प्राप्त हुन्छ, त्यही सुख एउटा कुकुरलाई पनि कुकुर्नीसित सहवास गर्दा प्राप्त हुन्छ ।
- मरेपछि हामीलाई कहाँ जानु छ, यो जीवनको पर पनि कुनै जीवन छ, यस जीवनमा गरेका पाप र पुण्यको फल हामीलाई यस जीवनपछि पनि मिल्न सक्छ ।
- भोग सबै अनित्य, अस्थिर र क्षणभङ्गुर छन् ।
- जसरी जूनकीरीको चमक एक छिनका लागि आफ्नो छटा देखाएर तुरुन्त विलीन हुन्छ, त्यसै गरी विषय-सुख पनि भोग गर्दाखेरि मात्र सुखद प्रतीत हुन्छ ।
- जुन सुख अटल, नित्य, ध्रुव र अविनाशी छ, त्यही वास्तविक सुख हो ।
- विषयको सम्बन्धबाट हुने सुखलाई भगवान्ले राजस र परिणाममा विषसमान दुःखदायी हुने कुरो बताउनुभएको छ ।
- जुन सुख विषय र इन्द्रियको संयोगबाट हुन्छ, त्यो पहिले भोग गर्दाखेरि त अमृतसमान हुन्छ, तर त्यही परिणाममा विषसमान हुन्छ, त्यसकारण त्यो राजस सुख भनिएको हो ।
- जुन भोग गर्दाखेरि र परिणाममा पनि आत्मालाई मोहित पार्दछ, त्यो निद्रा, आलस्य र प्रमादबाट उत्पन्न भएको सुखलाई तामस भनिएको छ ।
- विषयमा सुखको प्रतीति मात्र हुन्छ, वास्तवमा त्यसमा कुनै सुख छैन ।
- संसारको प्रत्येक पदार्थ नश्वर छ ।
- नदीको प्रवाह एकै किसिमको देखिए तापनि प्रत्येक क्षण बदलिइरहेको हुन्छ, त्यस्तै संसारका प्रत्येक पदार्थको प्रतिक्षण रूपान्तर भइरहेको हुन्छ ।
- कुनै वस्तुलाई आज हामी जुन रूपमा देख्तछौँ, भोलि त्यसको अर्कै रूप भएको हुन्छ, पर्सि झन् अर्कै भइसकेको हुन्छ ।
- आज जुन पदार्थलाई हामी आफ्नो सम्झेर घमण्ड गर्दछौँ, त्यससित भोलि नै हाम्रो सम्बन्ध छुट्न सक्छ ।
- यस जन्मका पदार्थसित मरेपछि कुनै सम्बन्ध रहँदैन ।
- विषयसुखलाई त्यागेर वा मर्यादित गरेर जुन वास्तविक एवं स्थायी सुख छ तथा कहिल्यै नाश पनि हुँदैन र मरेपछि पनि रहिरहन्छ, त्यो सुख प्राप्त गर्न नै हामीले प्राणप्रणले चेष्टा गर्नुपर्दछ ।
- जबसम्म हामीलाई परमात्मरूप नित्य एवं निरतिशय सुखको प्राप्ति हुँदैन, तबसम्म हाम्रो सुखको खोजी भई नै रहनेछ, तापनि हामीलाई तृप्ति कहिल्यै हुने होइन ।
- अनन्त सुखको खोज गर्नु नै जीवनको धर्म हो ।
- कर्म गर्ने अधिकार त केवल मनुष्ययोनिमा नै छ ।
- मनुष्यदेह क्षणभङ्गुर हुँदाहुँदै पनि देवदुर्लभ भनिएको छ ।
- हामीले दुःखको आत्यन्तिक निवृत्ति र अविनाशी सुख प्राप्त गर्ने उपाय के हो, यसमाथि विचार गर्नु छ ।
- हामी देख्तछौँ – सबै प्राणी सुख चाहन्छन्, दुःख कोही पनि चाहँदैनन् ।

- प्रारब्धकर्मको फलस्वरूप नै हामीलाई सुख-दुःख आदि प्राप्त हुने गर्दछ, भनौँ भने प्रारब्धभोग त जीवनमुक्त महापुरुषहरूकों पनि शेष रहेको हुन्छ, किनभने विनाप्रारब्धभोग त उनको शरीर नै पनि रहेको हुँदैन भन्ने शङ्का उठ्छ ।
- ज्ञानी महात्मा हर्ष-शोक तथा सुख-दुःख आए पनि उनमा तिनको विकार उत्पन्न हुँदैन, उनको स्थिति सधैँ अविचल र सम रहन्छ ।
- अज्ञानको नाश भएपछि राग, द्वेष, चिन्ता, शोक, भय आदिको पनि नाश हुन्छ र अज्ञानको नाश परमात्माको यथार्थ ज्ञानबाट हुन्छ ।
- हर्ष-शोक आदि हुनमा अज्ञान नै कारण छ ।
- जसरी अन्धकारको नाश प्रकाशबाट नै हुन्छ, त्यसरी नै अज्ञानरूपी अन्धकारको नाश पनि ज्ञानरूपी सूर्यको उदय भएपछि हुन्छ ।
- दैवी सम्पत्ति प्राप्त गर्न भगवान्‌को भक्तिद्वारा सजिलो हुन्छ ।
- मूर्खमा महामूर्ख र पापीमा महापापी पनि भगवान्‌को भक्ति गरेर परम पवित्र भई उनको कृपा प्राप्त गर्न सक्तछ ।
- भगवान्‌को निरन्तर भजन गर्नाले सब प्रकारका दुःखको आत्यन्तिक निवृत्ति भई भगवत्प्राप्ति हुन्छ ।
- अन्तकालमा पुरुषलाई जुन वस्तुको स्मृति हुन्छ, मृत्युपछि उसको त्यही स्वरूप हुन्छ ।
- हिन्दू-साहित्यलाई प्रायः तीन भागमा विभक्त गर्न सकिन्छ – कर्मप्रधान वैदिक युग, ज्ञानप्रधान औपनिषद् युग र भक्तिप्रधान पौराणिक युग ।
- वैदिक साहित्य चार भागमा विभक्त छ – संहिता, ब्राह्मण, आरण्यक र उपनिषद् ।
- एउटै मूल दिव्य शक्ति विभिन्न देवताको नामले अभिव्यक्त छ । परमेश्वर एक र अद्वितीय छ, यस रहस्यको ज्ञान वैदिकगणलाई पूरापूर थियो ।
- तत्त्वदर्शीहरू एउटै सत् वस्तुको विभिन्न नामले निर्देश गर्दछन् ।
- वैदिकगणको प्रधान अनुष्ठेय धर्म थियो यज्ञ ।
- श्रद्धाद्वारा नै यज्ञको अग्नि प्रज्ज्वलित गरिन्छ, श्रद्धाद्वारा नै हविको आहुति दिइन्छ ।
- उपनिषद्‌मा वेदको कर्मकाण्डलाई संसार-सागर तार्नका लागि अदृढप्लब (अस्थिर नौका) भनेर निन्दा गरिएको छ ।
- परम तत्त्वको स्वरूप यो नामरूपात्मक दृश्यप्रपञ्चको अन्तरालमा एक नित्य शाश्वत सत् पदार्थ छ, ज्ञानयोगद्वारा त्यो जान्नुपर्दछ; त्यही ब्रह्म हो ।
- ब्रह्मज्ञानबाट नै मोक्षको प्राप्ति हुन्छ ।
- सगुण ब्रह्मविना भक्तिमूलक उपासना सम्भव छैन, र उपनिषद्‌मा ब्रह्मको सगुण-निर्गुण, सविशेष-निर्विशेष दुवै प्रकारका भावको विवरण दृष्टिगोचर हुन्छ ।
- ब्रह्म सम्यक् रूपले उपासना गर्न योग्य छ भन्ने दृष्टिले त्यसको उपासना गर्नुपर्छ ।
- भक्तिसाधनाका आश्रय हुनुहुन्छ – प्रेमस्वरूप, करुणामय भगवान् ।

- पुराण पञ्चम वेद नामले शास्त्रमा वर्णित छन् ।
- वेदको निगूढ अर्थ बुझ्न पुराणको सहायता लिनुसिवाय अर्को उपाय छैन।
- दुर्गम वेदशास्त्रको तात्पर्य ग्रहण गरी त्यसैको आदर्शमा जीवन निर्माण गर्नु जनसाधारणका लागि सम्भव छैन ।
- पुराणमा भक्तिमहिमाको वर्णन विस्तृत रूपमा गरिएको छ ।
- आर्ष आध्यात्मिक साधनाको क्षेत्रमा कर्म, ज्ञान र भक्ति मुक्तिका त्रिविध साधनाका रूपमा स्वीकृत हुँदै आएका छन् ।
- पुराण-शास्त्रमा कर्मयोग, ज्ञानयोग र भक्तियोग यी तीनै विषयका शिक्षा छन्, तापनि भक्तियोगबाट मनुष्यका लागि तत्काल कल्याण हुने र त्यसको अनुसरण पनि सबै वर्णाश्रमका मानिसहरूले निर्विशेष रूपले सहजै गर्न सक्ने हुनाले भक्तियोगमा नै विशेष जोड दिइएको छ ।
- योग काय, चित्त आदिलाई पीडा नदिईकनै केवल मनोवृत्तिद्वारा सम्पादित हुन सक्तछ ।
- वर्णाश्रमधर्ममा बडप्पन धनबाट मानिँदैन, त्यहाँ बडप्पनका कारण त्याग र सद्‌गुण हुन्; जो जति ठूलो त्यागी र सद्‌गुणी हुन्छ, समाजमा त्यति ठूलो, श्रेष्ठ र पूजनीय मानिन्छ र अरू मानिस त्यसका सहायक मानिन्छन् ।
- वर्णाश्रमधर्ममा ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य र शूद्र – यी चार वर्ण तथा ब्रह्मचर्य, गार्हस्थ्य, वानप्रस्थ र संन्यास – यी चार आश्रम छन् ।
- त्यागलाई सम्पूर्ण समाजको लक्ष्य मानेर परमपदको प्राप्ति गर्नु नै यस धर्मको मुख्य ध्येय स्वीकार गरिएको छ ।
- वर्णाश्रमधर्ममा जन्म, कर्म र संस्कार मुख्य मानिएका छन् ।
- तपोनिष्ठ ब्राह्मण तपोलोक प्राप्त गरी त्यहाँबाट सत्यलोक गएर आफ्नो ज्ञानलाई पूरा गरेपछि क्रममुक्तिमा प्राप्त हुन्छ ।
- पूरा वर्णाश्रमको व्यवस्था शरीरको जस्तै छ ।
- मानव-सृष्टिको आरम्भ सर्वप्रथम भारतवर्षमा नै भएको हो र अनादि कालदेखि चल्दै आएको धर्म (सनातन धर्म) र संस्कृति मौलिक रूपमा वैदिक संस्कृति र धर्म हो ।
- भारतवर्षलाई छाडेर सबै देशका मानिसहरू या त निषाद अर्थात् माछामा जीवन निर्वाह गर्ने माझी थिए या वनमा पशुहरूलाई साथमा लिएर घुमेर हिँड्ने आभीर थिए ।
- महाभारतकालभन्दा पहिले दुई प्रकारका मानिस थिए, वर्णाश्रमी आर्य र वर्णाश्रमरहित निषाद वा आभीर आदि अनार्य ।
- निर्मल भक्तिको प्रभावले तिमी परम पदका अधिकारी हुन सक्तछौ ।
- कुनै पनि प्राणी भगवान्‌को शरणमा गएर अन्तःकरणले 'हे प्रभु ! तिम्रो शरणमा छु' भन्दछ भने त्यो सबभन्दा निर्भय हुन्छ र त्यसलाई अभयपद वा भगवत्‌लोकको प्राप्ति हुन्छ ।
- कलियुगमा भक्ति नै सर्वश्रेष्ठ मानिएको छ ।
- अवतारवादको सूचना वैदिक ग्रन्थमै देखिन्छ ।

- मानिसमाथि विशेष दया गरी आफ्नो दर्शन, स्पर्श र भाषण आदिद्वारा सुगमतापूर्वक तिनीहरूलाई उद्धारको सुअवसर दिन र प्रेमी भक्तहरूलाई आफ्नो दिव्य लीलाको रसास्वादन गराउन ईश्वर यस पृथ्वीमा साकार रूपमा प्रकट हुने गर्दछन्।
- अग्नि निराकार रूपले सर्वत्र व्याप्त छ।
- भगवान्‌को अवतार न त कर्मद्वारा प्रेरित भएर हुन्छ, न उनको शरीर नै पाञ्चभौतिक वा मायिक नै हुन्छ।
- भगवान् पनि प्रकृतिलाई वशमा राखेर आफ्नो स्वतन्त्र इच्छाले जन्म लिन्छन् र लीलाकार्य समाप्त भएपछि विनारोकटोक आफ्नो धाममा फर्केर जान्छन्।
- एक सिद्ध योगी पनि आफ्नो योगबलले अन्तर्धान हुन्छ र पुनः त्यस रूपमा प्रकट हुन्छ।
- भगवान् यदि आफूलाई छिपाउन चाहन्छन् भने उनलाई चिन्न सक्ने ताकत कसको ?
- भगवान् मनुष्ययोनिमा मात्र होइन, अरू योनिमा पनि अवतार लिन्छन्।
- विभिन्न पुराणमा ब्रह्मा, विष्णु र शिवको महिमाको वर्णन गरिएको छ; किन्तु एउटै परम तत्त्वको त्रिविध प्रकाश छ र ती स्वरूपतः अभिन्न छन् भन्ने कुरो पनि पुराणशास्त्रमा बारम्बार घोषित गरिएको छ।
- पुराणशास्त्रले साधकको उपासनामा सुविधाका लागि आ-आफ्ना इष्ट-देवतामा निष्ठा तथा सम्प्रदायको मौलिक एकता र उपास्य देवताको स्वरूपतः अभिन्नताको विषयमा दृढ रहने शिक्षा दिएको छ।
- सगुण उपासनाको प्रथम श्रेणीमा नैतिकता, सदाचार र शिष्टाचारको मुख्य स्थान छ।
- सच्छास्त्रको श्रवण र सत्सङ्गको फल के हुन्छ भने त्यसले गर्दा जन्म-जन्मान्तरदेखि हृदयमा भरिँदै आएका विरोधी संस्कारजति सब हटेर असम्भावना-दोषको निवृत्ति भई त्यसमा भगवत्सम्बन्धी संस्कार भरिँदै आउँछ र सांसारिक वस्तुहरूबाट सुख-साधनताबुद्धि निवृत्त भएर 'भगवान् नै एक मात्र सुखस्वरूप हुन्' भन्ने निश्चय हुन्छ। किनभने संस्कार नै जीवका लागि मुख्य वस्तु हो। जस्तो-जस्तो संस्कार हुन्छ त्यस्तै-त्यस्तै जीवको चेष्टा, गति र दृष्टि हुन्छ। जस्तो भित्र भरिन्छ, त्यस्तै बाहिर निस्कन्छ।
- कीर्तनभक्ति-उपासनाको तृतीय श्रेणी हो।
- जे-जति सत्सङ्ग वा सच्छास्त्रको श्रवण गरिन्छ, परस्परमा मिलेर त्यसको कथन वा चर्चा गर्नु र बारम्बार भगवान् वा भगवतभक्तहरूको गुणानुवादको गायन गर्नुलाई कीर्तनभक्ति भनिन्छ।
- श्रद्धा वा भावनायुक्त भक्तको चित्तलाई कीर्तनले स्तब्ध गरिदिन्छ।
- नाममहिमा उपासनाको चतुर्थ श्रेणी स्मरणभक्ति हो।
- आधुनिक कालमा भिन्न-भिन्न पन्थका सञ्चालक अवतारस्वरूप महापुरुष र सन्त तथा आचार्यहरूले नामको महिमालाई लिई आफ्नो अनुभव उद्गार चित्ताकर्षक रूपले प्रकट गरी ग्रन्थका-ग्रन्थ नामको गुणानुवादले भरेका छन्।

- संसारमा नाम र रूप अर्थात् शब्द र अर्थ दुवै वस्तु छन् ।
- समस्त प्रपञ्चरूप संसार नाम र रूपको अन्तर्गत रहेका छ ।
- रूप स्थूल छ र नाम सूक्ष्म ।
- नामबिना रूपको सिद्धि नै हुन सक्तैन ।
- नामबिना संसारमा कुनै क्रिया-चेष्टा हुन सक्तैन ।
- शब्दको प्रयोग नगरी कसैलाई आफ्नो भाव प्रकट गर्न सकिँदैन ।
- प्रेमको उद्गारले पूर्ण नामद्वारा पत्थरलाई पनि पगालेर पानीको रूपमा बगाउन सकिन्छ र क्रोधावेशपूर्ण नामद्वारा पानीमा पनि आगो प्रकट गर्न सकिन्छ ।
- भगवान्को सन्देश श्रीमद्भगवद्गीता नामले सम्पूर्ण वायुमण्डललाई व्याप्त गरेर रहेको छ र सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा आफ्नो ध्वनिको गुञ्जन गरिरहेछ ।
- नामको उच्चारणबाट संस्कारको उद्बोधन हुन्छ, संस्कारको उद्बोधनबाट पदार्थको स्मृति हुन्छ, स्मृतिबाट रूप-गुण आदिको दृश्य अगाडि आउँछ र दृश्य अगाडि आएबाट भावको उद्गार हुन्छ ।
- प्रेमीहरूको हृदयमा समुद्रको जस्तै प्रेमको लहर उर्लन थाल्छ ।
- जीव श्रद्धाकै पुतला हो । जसको जस्तो श्रद्धा हुन्छ त्यस्तै नै भृङ्गी कीटकै जस्तो त्यसको रूप हुन्छ ।
- देखेको वस्तुमा मात्र प्रेम हुन्छ भन्ने नियम छैन, सुनेको वस्तुमा पनि प्रेम हुन सक्तछ । सुनेको पारलौकिक स्वर्गादिमा श्रद्धावान् पुरुषको प्रेम हुन्छ ।
- अनिर्वचनीय ईश्वर नाम र रूपद्वारा नै शुद्ध बुद्धिले जानिन्छ ।
- जपको सम्बन्ध हृदयसित छ, अन्तमा अभ्यास पक्का भएपछि कण्ठ रोकिन्छ र हृदयभित्र जप भइरहन्छ ।
- सत्ययुगमा ध्यानद्वारा, त्रेतायुगमा यज्ञद्वारा र द्वापरयुगमा पूजा-अर्चनाद्वारा जुन फल प्राप्त हुन्छ, त्यही फल कलियुगमा केवल हरिकीर्तनद्वारा प्राप्त हुन्छ ।
- जबसम्म परमानन्द प्राप्त हुँदैन, तबसम्म सबै जना त्यही गुम भएको आनन्दलाई नै खोजिरहन्छन् ।
- सतीहरूको पादपद्मको धूलोले पृथ्वी तत्काल पवित्र हुन्छ ।
- नामसङ्कीर्तन कलियुगको एक मात्र साधन हो ।
- शब्द (शब्दब्रह्म) बाट जगत्को सृष्टि हुन्छ भन्ने कुरा शास्त्रद्वारा प्रतिपादन गरिएको सिद्धान्त हो ।
- शब्दब्रह्म मानव-शरीरको अन्तर्गत मूलाधारमा परा, नाभिमा पश्यन्ती, हृदयमा मध्यमा र मुखमा वैखरीरूपले क्रीडा गर्दछ ।
- नाद र ज्योतिको अनुभव हुँदा भगवद्दर्शन गर्न तीव्र आकाङ्क्षा उत्पन्न भई साधक सर्वत्यागी अर्थात् आसक्तिरहित हुन्छ । भक्तले अनन्य भावले भगवान्को चिन्तन गर्न थालेपछि भगवान् हात बाँधेर बस्न सक्तैनन् ।
- मन्त्रयोगी, हठयोगी, लययोगी, वैष्णव, शैव, शाक्त र गाणपत्य – यी सबको काम्य वस्तु हो ज्योति र नाद ।
- सबै साधनाको अन्त नादमा अनाहत ध्वनिको प्राप्तिमा हुन्छ ।

- बाहिरको घोर अन्धकारमा संसारका नेता तथा राजनीतिका कर्णधारहरू शान्तिलाई छामेर प्राप्त गर्न खोज्छन् र भित्रको अन्धकारमा तिनीहरू शाश्वत सुखको अन्वेषण गरिरहन्छन्, तर सफलता तिनीहरूलाई कहीँबाट पनि प्राप्त हुँदैन ।
- तिमी बाहिर-भित्र दुवैतिर प्रकाश चाहन्छौ भने राम-नामरूपी मणिलाई जिब्रोरूपी द्वारमा राख ।
- विश्वका सन्त, महात्मा एवं पीर-पैगम्बरहरूले बारम्बार उच्च स्वरले भनेका छन् – परमात्माको नामरूपी रसायनको पान गर, किनभने यो पिउनाले कुनै रोग रहँदैन ।
- उपासनाको पञ्चम श्रेणी प्रतिमाको पूजा गर्नु हो ।
- गुरु र शास्त्रको आज्ञारूप र कर्तव्यसूचक वचनलाई विधि भन्दछन् ।
- आफ्नो आस्तिकता र श्रद्धापूर्ण भावको नाम विश्वास हो र अन्तःकरणको कामनारूप रजोगुणको वृत्तिलाई इच्छा भन्दछन् ।
- विधि र विश्वास छ इच्छा छैन भने पनि ध्यानको सिद्धि हुन सक्तैन । त्यस्तै विश्वास र इच्छा छ तर विधि छैन तथा विधि र इच्छा छ तर विश्वास छैन भने पनि कार्यसिद्धि हुन सक्तैन ।
- प्रतिमाको पूजा ध्यानरूप हो । ध्यानरूप सगुण र निर्गुणको भेदले दुई प्रकारको छ ।
- संसार नै दृष्टिमय छ, जसको जस्तो दृष्टि परिपक्व हुन्छ, त्यस्तै दृश्य त्यसको सामुन्ने भान हुन थाल्दछ ।
- प्रकृतिको राज्यमा, ईश्वरको सृष्टिमा प्रतिमाको पूजा हुनु अनिवार्य छ ।
- मानवको मानसिक प्रकृतिको अनुकूल भएकोले मूर्तिपूजाको लोप हुन सक्तैन ।
- कसैको मन धनुषधारीको सिकार हुन्छ भने कसैको मन छैलछबिलाको हिस्सीको मोहिनीमा फस्तछ ।
- सबै धर्मको मूलमा द्वेष होइन, प्रेम रहेको छ ।
- ऐनाले सब प्रकारको प्रतिबिम्बलाई धारण गर्छ र पनि ती कुनैसँग लिप्त भइरहँदैन, त्यस्तै जो न कसैलाई बाधा दिन्छ न त कसैको बाधालाई नै ग्रहण गर्छ, त्यसैलाई धर्म भन्दछन् ।
- तिम्रो सम्बन्ध तिम्रो आफ्नो प्रकृतिसित छ, अर्काको चाहिँ उसको आफ्नै प्रकृतिसित छ ।
- ईश्वरलाई धोका दिनु असम्भव छ ।
- बत्ती आफ्नै प्रकाशमा बल्न लाग्यो भने पुतली स्वतः त्यसमा होमिन आइपुग्छ ।
- जब हामी आफ्नो सुधार गर्दछौं, तब अर्काको सुधार कुनै प्रयास नै नगरीकन पनि हुन जान्छ ।
- जसको मनलाई जसको चरित्र मन पर्‍यो, उसको मन उसैसित अल्भन्छ र त्यही चित्र हृदयमा पनि बसेको हुन्छ ।

- वास्तवमा सत्य नै हाम्रो धर्म हो र सत्य नै इमान । जे-जति पनि भनौंला, सत्य नै भनौंला, कोही असत्य ठानून् वा खराब ।
- मन झुक्यो र शरीर झुकेन भने यसलाई एक प्रकारको कठोरता वा मनको चोरी भन्न सकिन्छ, जुन कुरो उसको उद्धारमा ठूलो प्रतिबन्ध हो ।
- जसरी अन्नको सहारा नलिई शरीरको स्थिति यथावत् रहन सक्तैन, त्यसरी नै मन पनि कुनै न कुनै भावमय मूर्तिको सहारा नलिई त्यसै रहन सक्तैन ।
- ऋषि र शास्त्र उदार छन् र ती सब प्रकारका अधिकारीका निमित्त श्रेय पथप्रदर्शक पनि छन् ।
- जसको जुन देवतामा रुचि र प्रीति छ उसले त्यसै देवतालाई कारणब्रह्म अर्थात् सृष्टिको उत्पत्ति, स्थिति र लय गर्ने रूपमा चिन्तन गर्नुपर्दछ र अरू देवतालाई कार्यब्रह्मको रूपमा उसको अंश सम्झेर चिन्तन गर्नुपर्दछ ।
- जीव अनादि छ, प्रत्येक जीवको प्रत्येक जन्मको कर्मसंस्कार अनन्त छ र त्यसको जन्म पनि अनन्त नै छ ।
- जीव जस्तो-जस्तो काम गर्छ, त्यसअनुसार नै भगवान्को सत्तास्फूर्तिद्वारा उसलाई सुखदु:खको भोग मिल्दछ ।
- भगवान् सत्त्वगुणका मूर्ति नै हुनुहुन्छ ।
- शिवनाम कल्याणस्वरूपको हो, जो साक्षात् ज्ञानमूर्ति हो र यो प्रत्येक भूतभौतिक प्राणीमात्रको श्रेय:पथप्रदर्शक पनि हो ।
- तेस्रो नेत्र सबैको भित्र निहित भए पनि बन्द रहेको छ ।
- शिवस्वरूपको तेस्रो ज्ञाननेत्र पनि निरन्तर प्रज्ज्वलित छ ।
- जसले आफू नै जानेको छ, त्यसका लागि न केही जान्न बाँकी रहेको हुन्छ, न केही भन्न, न केही गर्न नै ।
- जसले संसारसम्बन्धी रोगलाई वैराग्यद्वारा भस्म गरी त्यस भस्मलाई शरीरमा लेपन गरेको छ अर्थात् त्यस भस्मलाई अङ्गीकार गरेको छ, त्यही शिवस्वरूपको दर्शन गर्ने अधिकारी हुन सक्छ ।
- धर्मविना ज्ञान हुनु सम्भव छैन ।
- आत्मयोग शिवतत्त्व-ज्ञानको मूल हो ।
- शिवभक्ति आत्मयोगको मूल हो ।
- सूर्य प्रत्यक्ष प्रकाशमान् तेजस्वरूप देव हुन् र सबै नै आधिभौतिक तेजको उद्गमस्थान हो ।
- यदि सूर्य नहुने हो भने सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड नै चिसिएर जड हुन गई सम्पूर्ण क्रियाको सङ्कोचन हुनेछ ।
- वायु नचलेमा शब्दको क्रिया नै बन्द हुन जान्छ ।
- वायुको क्रियाबाट नै स्पर्शगुणको सिद्धि हुन्छ ।
- संसारमा पाँच गुणमध्ये रूपगुण नै मुख्य छ र यी सबको उद्गमस्थान पनि सूर्य नै हुन् ।
- सब पदार्थ सूर्यबाट नै स्वगत रङ्ग प्राप्त गर्दछन् ।
- समष्टि अध्यात्म, अधिदेव र अधिभूत गणका स्वामी नै गणेश शब्दको भावार्थ हो ।

- गणेश-मूर्तिमा सब अङ्ग सत्त्वगुणकै परिचायक छन् ।
- सब कर्ता-धर्ता उनै अन्तर्यामी देव नै हुन् ।
- हामीले कर्ता ठानेका समग्र स्थूल र सूक्ष्म शरीर केवल एउटा कठपुतलीजत्तिकै छन् र यिनलाई चलाउने ती सूत्रधार अन्तर्यामी नै छन् ।
- जहाँ सत्त्वगुण छ, त्यहीँ सब मङ्गल छ ।
- मूर्तिमान् सत्त्वगुणरूप गणेशको कृपाले नै ज्ञान, कर्म, व्यवहार तथा परमार्थका सब सिद्धि प्राप्त हुन्छन्, यस कारण यिनको शक्तिको नाम सिद्धि हो, जसलाई यिनले आफ्नो वामाङ्गमा बसाएका छन् ।
- रजोगुण र तमोगुणलाई दबाएर सत्त्वगुणको वृद्धि हुन्छ ।
- सत्त्वगुणरूप गणेशलाई प्राप्त गर्न एक मात्र साधन त्याग नै हो ।
- त्यागको साथसाथै ईश्वरपरायणता हुनु पनि त्यत्तिकै आवश्यक छ ।
- गणेशको गण्डस्थलबाट शान्तिरूपी मधु चुहिरहेछ र यसको सुवासमा लोभिएर शुद्ध अन्तःकरण भएका भावरूप भमराहरू गुञ्जिरहेका छन् ।
- सत्त्वगुणबाट नै शान्ति उब्जन्छ ।
- सब पदार्थमा शक्तिरूपले ती परमात्मदेव विराजमान हुनुहुन्छ, उपाधिभेदले गर्दा त्यस शक्तिका विभिन्न नाम हुन आएका हुन् ।
- संसारमा शक्ति र शक्तिमान् दुवै पदार्थ छन् र ती दुवैलाई परस्पर एक-अर्काको अपेक्षा छ ।
- रसविना पानीको कुनै स्वरूप हुँदैन ।
- जसको मन जुन कुरामा प्रसन्न हुन्छ, त्यो त्यसैमा मुग्ध भयो ।
- सत्त्व, रज र तमको भेदले शक्तिका तीन भेद हुन सक्तछन् ।
- विश्वको संहार गर्न तमोगुण भएको शक्तिको रूप सब भयङ्कर हुने भएकोले यसलाई कालीको रूपमा वर्णन गरिएको छ ।
- विश्वको सृष्टि गर्न रजोगुण भएको शक्तिलाई लक्ष्मी आदि निरूपण गरिएको छ ।
- विश्वको स्थिति बसाल्ने सत्त्वगुण भएको शक्तिलाई गौरी, पार्वती आदि रूपमा सौम्यभावले निरूपण गरिएको छ ।
- सरस्वती, गायत्री आदिलाई हंसवाहनका रूपमा देखाइएको छ, ती ज्ञानमूर्तिका सूचक हुन् अर्थात् जसरी हाँसले दूध र पानी मिसिएकोमा सारवस्तु दूध मात्र पिउने गर्छ, त्यस्तै त्यो ज्ञानमूर्तिले जड-चेतनरूप संसारको मिश्रणबाट सारवस्तुलाई नै लिन्छ ।
- गुणभेदले भक्ति तामसी, राजसी र सात्त्विकी – तीन प्रकारका छन् ।
- तामसी भक्तिद्वारा राजसी भक्तिको र राजसी भक्तिद्वारा सात्त्विकी भक्तिको प्रादुर्भाव क्रमशः हुन्छ । अन्तमा सात्त्विकी भक्ति पराभक्तिमा परिणत हुन्छ ।
- सात्त्विकी भक्तिको साधना गर्दा-गर्दा साधकले क्रमैसँग परमप्रेमरूपा परा भक्ति प्राप्त गर्दछ ।
- परा भक्ति अद्वैत ज्ञानकी जननी हो ।
- ज्ञानको उदय भएपछि भक्ति र वैराग्यको सम्पूर्णता सिद्ध हुने हुनाले पण्डितहरू भक्ति र वैराग्यको चरम सीमालाई 'ज्ञान' भन्दछन् ।

- विचारदृष्टिले भनौं वा ज्ञानदृष्टिले 'चिनी हुनु' मोक्ष हो र भावदृष्टिले वा भक्तिको दृष्टिले 'चिनी खानु' मोक्ष हो ।
- दृष्टिभेदले शब्दगत पार्थक्य देखे पनि परमार्थतः दुवै अवस्था एक र अभिन्न छन् ।
- व्यावहारिक जगत्मा हुनु र खानुमा जुन पार्थक्य देखिन्छ, त्यो पार्थक्य पारमार्थिक क्षेत्रमा छैन ।
- जसलाई मुक्ति प्राप्त भएको छ, त्यसका लागि ब्रह्म हुनु र ब्रह्मको स्वाद लिनु एउटै कुरा हो ।
- यो सारा ब्रह्माण्ड नै भगवान्को मन्दिर हो र सम्पूर्ण चराचर भूतजात ती एउटै परमात्माका विभिन्न विभूतिका रूपमा चिन्तन गर्न योग्य छन् ।
- देव त केवल आफ्नो बुद्धिको शुद्ध भावमा रहेको छ ।
- देवार्चनमा केवल आफ्नो भाव नै मुख्य कारण मानिएको छ ।
- आफूमा शुद्ध भाव छ भने त्यसको प्रभावले चर्मचक्षुको विषय ढुङ्गो-माटो आदि पनि देवमय रूपमा ग्रहण हुन सक्तछ ।
- प्रतिमापूजाको उद्देश्य बारम्बार ध्यान, पूजा, अर्चना एवं वन्दनाद्वारा भगवान्को स्वरूप हृदयमा स्थापित गर्नु हो ।
- बाह्य स्थूल सामग्रीद्वारा गरिएको बाह्य देवपूजाको अपेक्षा आन्तर मानसिक सामग्रीद्वारा गरिएको देवपूजा सूक्ष्म हुने भई मननरूप हुनाले अधिक प्रभावशाली छ ।
- वास्तवमा मनोमय र दृष्टिमय नै यो संसार हो; बाह्य पदार्थ मन र दृष्टिका नै परिणाम हुन् ।
- भगवान्सँगको योग वा मिलन नै जीवको सर्वोत्तम लक्ष्य हो ।
- भगवान्को उपासना, भगवान्को सेवा र भगवान्को शरणागति सबै भक्तिकै अन्तर्गत छन् ।
- वेदको पूर्वभागलाई कर्मकाण्ड र उत्तरकाण्डलाई ज्ञानकाण्ड भन्दछन् ।
- भक्तिले कर्मकाण्ड र ज्ञानकाण्ड दुवैको समन्वय गर्दछ ।
- कर्म र ज्ञान परस्पर भिन्न भए पनि एक-अर्काको अङ्ग बन्दछ ।
- विनाज्ञानको कर्म केवल कृत्रिम यन्त्रको क्रियाजस्तै प्राणहीन हुन्छ ।
- कर्महीन ज्ञानमा सामर्थ्य नहुनाले त्यो केवल शास्त्रार्थ वा वक्तृता मात्रको विषय हुन्छ ।
- क्रियात्मक ज्ञान नहुनाले आजकल ज्ञानीमा ज्ञानको कुनै शक्ति भएको देखिँदैन ।
- भक्ति कर्म र ज्ञान दुवैको सहायक भएर दुवैमा सरसताको वृद्धि गर्दछ ।
- ज्ञाननिरपेक्ष कर्म स्वर्गप्राप्तिको कारण बन्दछ र कर्मनिरपेक्ष ज्ञान कैवल्यतिर अग्रसर हुने निर्देश गर्दछ; तर भक्तियोग कर्म र ज्ञानको सहायक भएर मोक्षको सहकारी बन्छ ।
- उपासनामा ज्ञान र कर्मको विरोध छैन ।
- कर्मयोग र ज्ञानयोग दुवै भक्तियोगका सहकारी हुन् ।

- कर्म र ज्ञानको मिलन जहाँ हुन्छ, त्यहाँ भक्ति उद्‌बुद्ध हुन्छ, तब ज्ञान, कर्म र भक्तिको एउटै लक्ष्य मुक्ति हुन जान्छ ।
- भक्त कर्मकाण्डी हुँदैन, कर्मयोगी हुन्छ, कर्मकाण्डका सम्पूर्ण कर्म सकाम हुन्छन् र कर्मयोगका सम्पूर्ण कर्म निष्काम हुन्छन् ।
- जुन कर्ममा कामना, आसक्ति र कर्त्तृत्वाभिमान रहन्छ, त्यो कर्म मोक्षको साधक नभएर बाधक नै हुन्छ ।
- भक्त अनासक्त वा निर्लिप्त भई जीवनका सम्पूर्ण कर्मलाई केवल कर्तव्यको प्रेरणाले वा भगवत्प्राप्तिका लागि गर्दछ ।
- भक्ति अथवा सेवाबुद्धि नै उसको कर्मका लागि नियामक बन्दछ ।
- कर्मसंस्कार नै जीवात्माको बन्धन हो ।
- जीवन-धारणका लागि पद-पदमा कर्मको प्रयोजन आवश्यक हुन्छ ।
- जुन उद्देश्य या बुद्धिले कर्म गरिन्छ, उसकै एक लहर अन्तःकरणमा उठेर एक तरङ्ग पैदा गरिदिन्छ ।
- बन्धन र मुक्तिको कारण मन नै हुन्छ ।
- दृष्टिकोण बदलियो भने कुनै पनि कर्म बन्धनको कारण बन्न सक्तैन ।
- कर्मको गति अत्यन्त गहन छ ।
- प्रारब्ध, सञ्चित र क्रियमाणका भेदले कर्म तीन प्रकारका हुन्छन् ।
- प्रारब्धकर्मको भोग अवश्यम्भावी छ ।
- हाम्रो वर्तमान जीवन अतीत जीवनको फल हो, त्यस्तै भावी जीवनको बीजस्वरूप पनि हो ।
- स्थूल शरीरको नाश भइसकेपछि पनि स्थूल शरीरद्वारा गरिएको क्रियमाण कर्म नाश हुँदैन ।
- सूक्ष्म शरीर आफ्नो प्रवृत्तिअनुकूल योनिनिर्वाचन गर्दछ ।
- सत्कर्मको फल स्वर्ग हो, असत्कर्मको फल नरक हो ।
- राम्रा र खराब दुवै कर्म आत्माका लागि बन्धन हुन् ।
- राम्रो कर्म सुनको हतकडीले बाँधेर स्वर्गमा लैजान्छ भने खराब कर्म फलामको हतकडीले बाँधेर नरक लैजान्छ ।
- हामी अहङ्काररहित, अनासक्त र निर्लिप्त भएर कर्म गर्छौं, मनलाई निर्विकार राख्तछौं, त्यस्तै अन्तःकरणमा कुनै लहर उत्पन्न गर्दैनौं भने त्यो क्रियमाणकर्मबाट न प्रारब्धको निर्माण हुन्छ, न त सूक्ष्म शरीरको नै विकास हुन्छ ।
- भुटिएको बीज अनुकूल भूमिमा खसेर पनि उम्रन पाउँदैन ।
- निष्काम कर्म सूक्ष्म शरीर तथा प्राणमय एवं मनोमय कोशमा अङ्कुरित हुँदैन ।
- बुद्धिनाश भएपछि पुरुष आफ्नो श्रेयःपथबाट खस्तछ ।
- फलाशक्तिरहित र निर्लिप्त कर्म गर्नुको नाम नै कर्मयोग हो ।
- वासनाहरू असङ्ख्य जन्मको प्रारब्ध कर्मका परिणाम हुन् ।
- प्रवृत्ति प्रकृतिको सूक्ष्म रूप हो ।

- अनासक्त भएर कर्म गर्नाले कर्मले आत्मालाई स्पर्श गर्दैन, तर अनासक्त हुनु नै जीवनको सबभन्दा ठूलो समस्या हो ।
- जबसम्म हाम्रो अन्त:करणमा भगवान्‌को साक्षात्कार हुँदैन र हाम्रो मनमन्दिरको प्रेमसिंहासनमा श्रीमन्नारायण भगवान् आउनुहुन्न, तबसम्म लाखौं कोसिस गरे पनि मोहपाश छुट्‌न सक्तैन ।
- भक्तिले बाटो बिराएको मानवतालाई असत्यबाट सत्यतर्फ, अन्धकारबाट प्रकाशतर्फ र मृत्युबाट अमरत्त्वतर्फ लैजान्छ ।
- पुस्तकीय ज्ञान केवल शास्त्रार्थको विषय हुन्छ, त्यसबाट उदरपूर्ति वा वक्तृताद्वारा मानिसलाई मनोरञ्जन दिलाउनुबाहेक अरू कुनै खास उपलब्ध हुँदैन ।
- ज्ञानयोगको सफलताका लागि वासनाको क्षय गर्नु जरुरी छ ।
- अनन्त जन्मको वासना अन्त:करणमा रहेर जबसम्म कर्मको रसपान गरिन्छ, तवसम्म यसलाई शान्त गर्नु एक प्रकारले असम्भव नै छ। सम्पूर्ण कामनाहरूलाई शान्त गरेर साधक जब आत्मामा नै सन्तुष्ट हुन्छ, त्यस वेला ऊ स्थितप्रज्ञ बन्दछ ।
- मनोनाश, वासनाक्षय र तत्त्वज्ञान – यी तीनको जब एकसाथ अभ्यास गरिन्छ, तब ज्ञानयोग प्राप्ति हुन्छ ।
- भक्तियोगको सहायताले हृदय आफैं शान्त हुन्छ ।
- परमात्माको साक्षात्कारद्वारा मायाको बन्धन छिन्न हुन्छ, मन शान्त हुन्छ र कर्मबन्धन शिथिल हुन्छ ।
- भक्तिको सहयोगविना ज्ञानमार्ग विघ्नमय हुन्छ ।
- ज्ञान भक्तिको पूरक र प्रकाशक हो ।
- ज्ञानहीन भक्ति अन्धविश्वासकी जननी हुन्छे ।
- निष्काम कर्मद्वारा चित्त शुद्ध भएपछि ज्ञानद्वारा मुक्ति हुन सक्छ ।
- उपासनात्मक ज्ञान र भक्तियोगमा कुनै अन्तर छैन ।
- हृदयको अनुरागविना केवल योग-जप-तप-ध्यान आदिद्वारा भगवान्‌लाई प्राप्त गर्न सकिँदैन ।
- भगवान्‌को पाउमा अन्त:करण लगाइदिनुको नाम नै योग हो ।
- जवसम्म मन सांसारिक पदार्थको मोहमा आबद्ध छ, तबसम्म चित्त भगवान्‌को चरणमा कदापि लगाउन सकिँदैन ।
- उपासनामा भगवत्प्रेमको अत्यन्त आवश्यकता छ ।
- भगवान्‌को ध्यान र स्मरणमा लाग्दा हामीलाई आनन्द प्राप्त हुन्छ। भगवान्‌को चिन्तनमा सधैं मत्त भएर प्रेमानन्दमा मग्न रहनेछौं ।
- अन्त:करणको सवभन्दा बढी आकर्षणको नाम नै प्रेम हो ।
- प्रेमलाई सांसारिक वस्तुहरूबाट उठाएर परमात्मामा लगाउनाले त्यो यसमा लाग्न सक्छ। प्रेमविनाको मन भगवान्‌को चिन्तनमा छिनभर पनि टिक्न सक्तैन, किनभने मनको स्वभाव नै चञ्चल छ। अवलम्बनशून्य भएपछि मन स्वभावत: विषयहरूप्रति उन्मुख हुन थाल्छ। विषयलोलुप चञ्चल

मनलाई भगवान्मा लगाउन दुई साधन आवश्यक छन्। ती हुन् – अभ्यास र वैराग्य।

- अभ्यासद्वारा मन बिस्तार-बिस्तार भगवान्मा स्थिर हुन थाल्छ र प्रेम गर्न उत्साह बढ्छ। वैराग्यद्वारा सांसारिक भोगहरूमा विरक्ति बढ्छ र भगवान्मा अनुराग पैदा हुन्छ।
- भगवान्प्रति अविचल प्रेम हुनुको नाम नै पराभक्ति हो।
- मनमन्दिरबाट वासनाको धूलो बढारेर, भक्तिरूपी पानीले पखाली, ज्ञानलोकको बत्ती बालेर प्रेमसिंहासनमा भगवान्को मानसमूर्ति स्थापित गर्नु परब्रह्मको सेवा हो।
- प्रेम एवं ध्यानको प्रगाढताले भगवान् मानसिक आँखाका अगाडि प्रत्यक्षझैँ हुनेछन्।
- भगवान्को शुद्ध आचरणद्वारा, शारीरिक र मानसिक पवित्रताद्वारा मानसिक सेवा गर्दै अन्धकारबाट प्रकाशतर्फ तथा असत्‌बाट सत्‌तर्फ जाने चेष्टा गर्नुपर्छ।
- अन्तर्यामी भगवान् सर्वत्र सबै प्राणीहरूमा हुनुहुन्छ।
- जीवात्मा प्रकाशकण हो र परमात्मा प्रकाशको समूह। अतः जीवात्मा परमात्माको अंश हो।
- प्रत्येक प्राणीको सेवा भगवान्को नै सेवा हो।
- आफ्नो शरीर पनि अन्तर्यामी भगवान्कै मन्दिर हो।
- सर्वसुहृत्, सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान् भगवान्मा निर्भर रहेर जो भक्ति गर्दछन्, तिनीहरू नै भक्त हुन्।
- विनाविरक्ति ज्ञानयोगको अधिकारी कोही पनि हुन सक्तैन र अनधिकारी प्रयत्न गरेर पनि ज्ञानको मुख्य फल पाउन सक्तैन। तर भक्तिका अधिकारी सबै हुन सक्छन्।
- भगवान्लाई भज्नुजस्तो अरू केही पनि छैन।
- दुराचारी पुरुष पनि भक्तिको अधिकारी हुन्छ। भगवान्को भजन गर्ने क्रममा जातिपातीको कुनै मतलब छैन। भक्तिको अधीनमा रहेर भगवान् नीचभन्दा नीचको घरमा पनि पदार्पण गर्नुहुन्छ।
- जिज्ञासु भक्त आफ्नो शरीर पोस्नका निम्ति केही माग्दैन, ऊ केवल भगवान्को तत्त्व बुझ्नका लागि नै भगवान्मा निर्भर रहन्छ। जिज्ञासु भक्तलाई जन्म-मरणरूप सांसारिक दुःखबाट परित्राण पाउने चाहनाले परमात्मतत्त्व पाउने इच्छा हुन्छ।
- भगवान्ले ज्ञानीलाई आफ्नो आत्मा नै ठान्नुभएको छ।
- ज्ञानी भक्तको योगक्षेम भगवान् स्वयम् वहन गर्नुहुन्छ।
- प्रारब्ध कर्म भोग नगरी नष्ट हुँदैन।
- भगवान् भक्ताधीन छन्।
- जो व्यक्ति विभिन्न कामनाहरू लिएर विभिन्न देव-देवीको पूजा गर्छ त्यो भक्त होइन, उसलाई स्वार्थी र व्यवसायी मान्नुपर्छ। चातक तिर्खाले आकुल भएर पनि नदीनालाको पानी पिउँदैन, मेघतर्फ नै हेर्दछ।

- सम्पूर्ण कर्मको फल दिने भगवान् नै हुनुहुन्छ ।
- भक्ति भावप्रधान हुन्छ ।
- भक्ति, विरक्ति र ईश्वरानुभूति – यी तीन एकै समय हुने गर्छन् ।
- भक्ति भएपछि विषयमा विरक्ति आउँछ । विषयमा विरक्त आएपछि ईश्वरानुभूति भइहाल्छ ।
- सगुणको वर्णन र निर्गुणको अध्यात्मज्ञान सुनेर तिनमध्ये दृश्यमान् जीव शिवको भेद त्यागी अद्वैतको खोजी गर्नु नै श्रवणभक्ति हो ।
- कीर्तनमा नारद, सरस्वती, शङ्कर, शेष आदि आदर्श छन् ।
- भगवान्को अखण्ड नामस्मरण र समाधान पाउनु स्मरणभक्ति हो ।
- नामस्मरणबाट सब प्रकारका विघ्न दूर हुन्छन् ।
- मोक्षप्राप्तिका लागि शरीर, वाणी र मनद्वारा सद्‌गुरुचरणको सेवा गर्नु पादसेवनभक्ति हो ।
- शरीर र वाणी, मन र चित्त एवं वित्त र जीवन, यी सबैको आसक्तिलाई त्यागेर श्रद्धाभावपूर्वक भगवान्को पूजा गर्नु अर्चनभक्ति हो ।
- मनबाट नै पूजासामग्रीको कल्पना गरेर शुद्ध भावबाट गरिएको मानसपूजा पनि अर्चन भक्तिअन्तर्गत छ ।
- देवताको प्रतिमा, साधु, महात्मा र सद्‌गुरुको साष्टाङ्ग नमस्कार वा विधिपूर्वक नमस्कार वन्दनभक्ति हो । सूर्य, अरू देवता र सद्‌गुरुलाई साष्टाङ्ग र अरूलाई साधारण नमस्कार गर्नुपर्छ ।
- सद्‌गुरुका चरण दृढतापूर्वक पक्रनुपर्छ, तब उद्धार हुन्छ ।
- नमस्कारबाट पतित पनि पावन बन्छ, सद्‌बुद्धि विकसित हुन्छ ।
- कतै आफ्नै छोराको हत्या गर्ने आमा पनि पाउन सकिएला, तर आफ्नो भक्तलाई भगवान्ले नष्ट गरे भन्ने कुरा त न कहीँ देखिएको छ, न त कहीँ सुनिएको नै छ ।
- भगवान्का चरणमा आफूले आफूलाई समर्पित गर्नु आत्मनिवेदन हो ।
- आत्मनिवेदनविना जन्ममरणको चक्कर छुट्न सक्तैन ।
- ब्रह्म निराकार भएर पनि विश्वका कण-कणमा व्याप्त छन् । ब्रह्मलाई विश्वको कुनै पनि वस्तुमा आस्था राखेर खोज्ने हो भने पाउन सकिन्छ ।
- मूर्तिपूजामा एक वैज्ञानिक परम रहस्य निहित छ ।
- भक्त मूर्तिलाई मूर्ति नदेखेर आफ्नो भगवान् नै देख्तछ ।
- मूर्तिपूजनबाट ईश्वरको ज्ञान त्यसै प्रकारले हुन्छ, जुन प्रकारले साना वच्चाहरूलाई अक्षर चिनाउँदा कलमको उल्टोपट्टिबाट अक्षरहरूको प्रतिबिम्ब बनाएर त्यसमा उसलाई लेखाइन्छ र बिस्तारै-बिस्तारै उसलाई अक्षरको ज्ञान हुन थाल्छ र ऊ सजिलोसँग अक्षर लेख्न थाल्छ, त्यसरी नै मूर्तिमा भगवत्पूजा गर्ने भक्तहरूलाई पनि त्यस परम तत्त्वको प्राप्ति हुन्छ, जुन प्राप्ति अन्य निर्गुण उपासकहरूलाई हुन्छ ।
- शिलामयी, दारुमयी, लौही, लेप्या, लेख्या, सैकती, मनोमयी र मणिमयी गरेर आठ प्रकारका मूर्ति हुन्छन् ।
- मूर्तिपूजा र मूर्तिविज्ञानमा अत्यन्त गम्भीर मनोवैज्ञानिक रहस्य छ ।

- हिन्दू चित्र र मूर्तिमा असीम प्रेरणा र दिव्यसन्देश लुकेको हुन्छ ।
- प्रत्येक व्यक्ति उनीहरूको चित्रको पृष्ठभूमिबाट उनीहरूमा रहेको गुप्त शक्ति र अतुल सामर्थ्य तथा शक्ति खिच्तछ ।
- मानिसको गुप्त मन क्यामराको सूक्ष्मदर्शी लेन्सजस्तै हो ।
- जसरी टेपमा शब्दहरू अङ्कित हुन्छन्, त्यसै गरी चित्रमा अङ्कित हावभाव, मुख-मुद्रा, आकृति, शुद्ध वा अशुद्ध विचार, उनमा व्याप्त भावना र आदर्श पनि हाम्रो गुप्त मनमा अङ्कित हुँदै जान्छन् ।
- हाम्रा अवतार, देवता र रामायण, महाभारत, पुराणहरूमा वर्णित कथाहरूसँग सम्बद्ध धार्मिक चित्रहरूको एक-एक आकृतिका हावभाव, अङ्गप्रत्यङ्ग, मुखमुद्राहरूमा सर्वत्र दिव्य सङ्केत भरिएको हुन्छ । बुद्धिमान् व्यक्ति यस्ता चित्रहरूबाट पुराना प्रसङ्ग सम्झन्छन्, यिनका गुप्त मर्म जीवनमा उतार्छन् र तिनैद्वारा आफ्नो जीवनलाई त्यस्तै साँचोमा ढाल्छन् ।
- चित्र र मूर्तिले हाम्रो पुरानो संस्कारलाई बदलेर नयाँ, शुद्ध, सात्त्विक र पवित्र संस्कारको निर्माण गर्छन् ।
- चित्र र मूर्तिको पनि एक भाषा छ ।
- अश्लील एवम् उत्तेजक चित्रहरू हेर्नु पापभन्दा कम होइन । अश्लील सिनेमाले मानसिक पापको सृष्टि गर्छन्, किनभने यिनैबाट मानिसको नैतिक पतन हुन्छ । एक पटक मनमा कुवासना उब्जेर पापमय वृत्तिहरू उम्लन थालेपछि ठूलो अनर्थ हुन्छ ।
- मानसिक पाप नै वैचारिक र शारीरिक पापको मूल हो ।
- मनबाट कुवासनाहरूलाई हटाऊ, यिनै तिमीलाई दुष्कर्म गर्न लगाउँछन् ।
- आफ्ना गुप्त मनका सब दुर्भावना, मनोविकार र दुर्वासनाहरूलाई बाहिर निकालिदेऊ ।
- तिम्रा बाहिरी शत्रु त्यति हानि गर्न सक्तैनन्, जति हानि आन्तरिक शत्रुद्वारा हुन्छ ।
- तपाईं जुन प्रकारले साथी-सँगी, घरका नातेदार, नयाँ सम्बन्धहरू र वरवधू इत्यादिको छनोटमा बडो सावधानी गर्नुहुन्छ, त्यसै प्रकारले चित्रको छनोट हुनुपर्छ, किनभने प्रत्येक चित्र तपाईंको एक मित्र नै हो ।
- यस्तो चित्र छान्नोस् जसबाट मनमा शुभ विचार उत्पन्न होऊन्, मनमा उत्साह, पौरुष र साहस र असल-असल नयाँ प्रेरणा प्राप्त होऊन् ।
- देवी-देवता, भगवान् श्रीराम, श्रीकृष्ण, हनुमान्, विष्णु, शिव, आदर्श धर्मगुरु नेता तथा ऐतिहासिक महापुरुषहरूका चित्रले हामीलाई सत्यपथतिर डोऱ्याउँछन् ।
- प्राकृतिक दृश्यका चित्रले हामीलाई प्रकृतिसँग साहचर्यका निम्ति भव्य प्रेरणा दिन्छन् र हाम्रो दिव्यत्वलाई चम्काउँछन् ।
- हिन्दूहरूले सन् ७११ देखि सन् १८५७ तक अर्थात् ११६४ वर्षसम्म लगातार आफ्ना यी मन्दिर, आश्रम र धार्मिक केन्द्रहरूको रक्षाका निम्ति अनवरत सङ्घर्ष गरे ।

- हिन्दूहरूले आफ्नो प्राण दिएर पनि धर्मको रक्षा गरे र धर्मले उनीहरूको रक्षा गऱ्यो ।
- देवालय, आश्रम र मन्दिरहरूको स्थापनाको प्रधान उद्देश्य देशका जनसाधारणलाई व्यापक रूपले शिक्षित गर्नु र देशका जनतासित आफ्नो सम्पर्क सधैँ कायम राख्नु हो ।
- विद्या बेचिँदैन, दान गरिन्छ ।
- देवालयको स्थापनाको दोस्रो उद्देश्य हिन्दूधर्मको उदात्त सिद्धान्तको व्यापक रूपबाट प्रचार गर्नु हो ।
- देवालय र आश्रमका साथ नै हाम्रो अमर संस्कृति सम्बद्ध छ ।
- एक मात्र ईश्वरको उपासना नै भक्ति हो ।
- कुनै पनि दर्शनशास्त्रको उच्चतम आदर्श परब्रह्मको उपासकलाई प्रतीकोपासनाद्वारा प्रतीकको स्तरभन्दा तल खिच्तछ र स्वयं प्रतीकलाई नै आफ्नो आत्मा आफ्नो अन्तर्यामी सम्भन्छ भने त्यो सम्पूर्ण रूपले लक्ष्यभ्रष्ट हुन्छ ।
- कुनै देवता वा पुरुषको उपासना ब्रह्मरूप मानेर गरिन्छ भने उपासकलाई त्यही फल प्राप्त हुन्छ, जो प्रपन्न ईश्वरोपसानाबाट प्राप्त गर्दछ ।
- संसारका मुख्य धर्ममध्ये वेदान्त, बौद्धधर्म र इसाईधर्मका केही सम्पद्राय कुनै आपत्ति नगरीकन प्रतिमाहरूको उपयोग गर्छन् ।
- जहाँ प्रभुको गुणगान हुन्छ, त्यो स्थान पवित्र हो भने जो मानिस प्रभुको गुणगान गर्छ, त्यो कति पवित्र हुँदो हो !
- तिमी जतिसुकै लम्बा-चौडा कुरा किन नगर, जतिसुकै प्रयास किन नगर, तर तिमी भगवान्लाई मनुष्यकै रूपमा बाहेक अरू सोच्नै सक्तैनौ ।
- धर्मको अर्थ हो प्रत्यक्ष अनुभूति ।
- अतिशय अज्ञानी र परम ज्ञानी दुवै नै उपासना गर्दैनन् ।
- जीवन्मुक्तले त आफ्नो आत्मामा नै परमात्माको प्रत्यक्ष अनुभव गरेको हुन्छ ।
- भगवान् मानिसका कमजोरीहरू बुझ्नुहुन्छ र मानवताको कल्याणका लागि मानिसको रूप धारण गर्नुहुन्छ ।
- अवतारी महापुरुषहरूको पछि सिद्ध गुरुहरूको स्तर रहन्छ, जो मन्त्रदीक्षाद्वारा शिष्यमा आध्यात्मिक ज्ञानको बीजारोपण गर्दछन् ।
- मानवी अन्तर्जगत्मा एक पनि यस्तो चित्तवृत्ति रहेन, जो नामरूपात्मक नहोस् ।
- देहपिण्ड जानेपछि सम्पूर्ण विश्व-ब्रह्माण्डको ज्ञान हुन्छ ।
- शरीर रूप हो र मन वा अन्तःकरण नाम हो । वाक्शक्तियुक्त सम्पूर्ण प्राणीहरूमा यस नामसित उसको वाचक शब्दको अभेद-सम्बन्ध छ ।
- मानिसभित्र व्यष्टिमहत् वा चित्तमा विचार-तरङ्ग पहिले शब्दका रूपमा उठ्छन् र फेरि पछि त्यसको अपेक्षा स्थूलतर रूप धारण गर्दछन् ।
- उपासकको मनमा जब जुन प्रकारका तत्त्व प्रबल हुन्छन्, तब उसै प्रकारका भाव जाग्रत् हुन्छन् ।

- देव-देवीको वीजमन्त्रमा उनीहरूको सूक्ष्म शक्ति रहन्छ ।
- मन्त्रमा सिद्धिलाभ गर्नु छ भने मन्त्र जुन अक्षरमा, जुन भावमा, जुन छन्दमा गुँथिएको छ, त्यसलाई त्यसै भावले उच्चारण गर्नुपर्छ ।
- मन्त्रजप गर्दा मन, परम शिवशक्ति एवं वायु अलग-अलग स्थानमा रहनाले अर्थात् यिनीहरूको एकसाथ संयोग नहुनाले सयौँ कोटि कल्पमा पनि मन्त्रसिद्धि हुन सक्तैन ।
- ॐ मन्त्रका प्राणरूप मणिपूरचक्रमा सधैँ चिन्तन गर्नुपर्छ ।
- वास्तवमा मन्त्रको प्राण मणिपूरमा अवस्थित छ ।
- पुरश्चरण नगर्नाले मन्त्रको चैतन्य हुँदैन र मन्त्रको चैतन्य नहुनाले मन्त्रसिद्धि पनि हुँदैन ।
- गाना सिक्नेहरूले राग-रागिनीको अभ्यास गर्दा जसरी स्थानविशेषबाट स्वर निकाल्नुपर्छ अर्थात् गला साध्नुपर्छ, मन्त्रको उच्चारण गर्दा पनि उसरी नै नाडी साध्नुपर्छ ।
- मूलमन्त्रलाई सुषुम्णाको मूलदेशमा जीवरूप (प्राणरूप) मा चिन्तन गरेर मन्त्रको अर्थ र मन्त्रचैतन्यमा ध्यान गर्दै जप गर्नुपर्छ ।
- वैज्ञानिक नियमअनुसार इथरको भाइब्रेसनबाट पनि मन्त्रचैतन्य हुन सक्छ ।
- ठीक-ठीक उच्चारण त्यसलाई भन्दछन् जसमा जप्ने समयमा स्वरकम्पन होओस् र त्यसको अर्थको भावना पनि होओस् अनि उसमा मन स्थिर भावले लगाइयोस् ।
- ॐ यस शब्दको उच्चारण गर्दा जुन स्वरको झङ्कार उठ्छ, त्यसको बीचमा उपर्युक्त स्वरका तीन विभाग रहन्छन् एवं जीवको अवस्थानको स्थान स्वाधिष्ठान (षड्दल कमल) चक्रबाट नै पहिले स्वरको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसपछि अनाहत पद्ममा प्रतिध्वनित भएर सहस्रारचक्रमा ध्वनित हुनेछ ।
- सांसारिक काम गर्दागर्दै पनि ध्यान र ज्ञानमा मग्न हुन सकिन्छ ।
- सधैँ प्रणवका अर्थको ध्यान र प्रणवको जप गर्नाले साधकको चित्त निर्मल बन्न जान्छ ।
- ईश्वर र उपासनाको जो सङ्केत भाव अर्थात् ॐ छ, त्यसको उच्चारणद्वारा ईश्वरको स्वरूप साधकको हृदयमा उत्पन्न हुन्छ ।
- प्रणव (ॐ) को ईश्वरसँग अभेद-सम्बन्ध छ ।
- मनोरथ-सिद्धि नै मन्त्रसिद्धिको प्रधानं लक्षण हो ।
- देवदर्शन, देवताको स्वर सुन्नु, मन्त्रको झङ्कार, शब्द सुन्नु आदि र अरू पनि अनेक लक्षण मन्त्र सिद्ध भएपछि प्रकट हुन्छन् ।
- शास्त्रमा कर्म, ज्ञान र उपासना – यी तीनकै विवेचना छ ।
- कर्म र उपासना दुवै कर्मस्वरूप हुन् ।
- स्थूलताको विशेषता भएको क्रिया कर्म भनिन्छ र सूक्ष्म क्रिया उपासना भनिन्छ ।
- उपासना ज्ञानेन्द्रियको समान हुन्छ र आत्मज्ञान साक्षीस्वरूप हुन्छ ।
- उपासनाबाट कर्म र ज्ञान दुवैको सम्बन्ध हुन्छ ।

- विद्या घनतारहित अज्ञान हो र पराविद्याचाहिँ आत्मज्ञान हो, जो विद्या र अविद्याभन्दा पर छ ।
- कर्म र उपासनामा क्रियाको आवश्यकता हुन्छ ।
- ज्ञानमा क्रियाको आवश्यकता हुँदैन ।
- ज्ञानयुक्त कर्म फल उत्पन्न गर्छ र उपासना कर्मफललाई दिव्यतामा पुऱ्याउँछ ।
- फलका निम्ति गरिएको काम जब शास्त्रोक्त विधि र श्रद्धासहित हुन्छ, तब कर्मफलको अदृष्टलाई उत्पन्न गर्छ ।
- अन्तःकरण शुद्धिका निम्ति गरिएको शास्त्रोक्त उपासना विक्षेप-चञ्चलतालाई दूर गर्छ र आत्मज्ञान-बोध र अज्ञानलाई दूर गर्छ ।
- जसको अन्तःकरण मल र विक्षेपदोषले रहित छ, उसको प्रवृत्ति ज्ञानमा राम्रोसँग हुन्छ र पहिलेको शुभ संस्कार पनि मद्दतका रूपमा छ भने त्यो उत्तम अधिकारी बन्छ ।
- जसमा ज्ञानयोग्य शुद्धता र तीव्रता हुँदैन र जसको मन अत्यन्त चञ्चल छ, उसले उपासना गर्नुपर्छ ।
- फलका निम्ति कर्म गर्नु जीवको अन्तःकरणरूपी वस्त्रलाई मैलो बनाउनु हो र फलका निम्ति उपासना गर्नु जीवको अन्तःकरणरूपी वस्त्रमा भौतिक ऐश्वर्यको रङ्ग चढाउनु हो ।
- अन्तःकरणशुद्धिका निम्ति उपासना गर्नु जीवको कपडा साफ गर्नु हो । जीव आफ्ना सबै उपाधिमलिनतालाई छाडेर आफ्नो स्वरूपको बोध गरोस् – यही ज्ञान हो, यसबाट आफ्नो आद्य स्वरूप प्राप्त हुन्छ ।
- शब्दब्रह्मरूप शास्त्रमा कुशल र ज्ञान-विज्ञानमा तत्पर भएको बुद्धिमान् पुरुष शास्त्रको अभ्यास गरेर वेदका भिन्न-भिन्न शाखामा ज्ञान एकै प्रकारको छ भन्ने जानेर सब शास्त्रहरूको त्याग गर्दछ र सब शरीरमा एक नै आत्मा गूढरूप (गुप्तरूप) ले रहेको छ भन्ने जानेर अन्तःकरणबाट सधैँ आत्माको चिन्तन गर्दछ ।
- शास्त्र र गुरुवाट ब्रह्म म नै हुँ यस्तो सुनेर ब्रह्म – जो उपास्य र उपासक (जीव) छ – यी दुईलाई तत्त्वरूपले एकै ठानेको चिन्तन अहंग्रह उपासना हो ।
- जब ॐकारको उपासक आफूलाई सामिल गर्दै आफूलाई छुट्टै नसम्झेर उपासना गर्छ, तब त्यो उपासना पनि अहंग्रहसमान हुन जान्छ ।
- सगुण उपासना (विद्या) ले देवयानमार्गमा लैजान्छ ।
- ज्ञानसहित निर्गुण ब्रह्मका उपासकलाई जीवनमुक्तिको प्राप्ति हुन्छ, अहंग्रह-उपासनाको फल साक्षात्कार हो ।
- ध्यान शास्त्रविधि र पुरुषको इच्छाको अधीनमा छ र ज्ञान प्रमाण र प्रमेयको अधीनमा छ ।
- ज्ञान वस्तुको अधीनमा छ, पुरुषको इच्छाको अधीनमा होइन ।
- ध्यान अप्रत्यक्ष र ज्ञान प्रत्यक्ष छ ।
- माया र मायाका गुणले रहित ब्रह्मको ध्यान निर्गुण ध्यान हो ।

- आफ्नो इष्टको ध्यान, जुन आकृति र गुणसहित हुन्छ – त्यो साकार ध्यान हो ।
- चित्तको एकाग्रता ध्यानको अभ्यासबाट हुन्छ ।
- शास्त्र र गुरुमुखबाट सुनेको ध्यान गर्नुपर्छ, ध्यान गरिने पदार्थ जो ध्येय छ त्यो नै इष्ट हुनुपर्छ ।
- श्रद्धा र प्रेमद्वारा नै ध्यान हुन्छ ।
- ध्यानमा केवल ध्याता, ध्यान र ध्येयको त्रिपुटी रहन्छ ।
- दृढ श्रद्धाविना व्यापक परमात्माको यथार्थ ज्ञान हुन सक्तैन ।
- शुद्धिका निम्ति पूर्ण श्रद्धा र एकाग्रतासाथ उपासना गरेमा अन्तःकरणको शुद्धि अवश्य हुन्छ ।
- पूर्व वा उत्तरतर्फ फर्केर ध्यानमा बस्नुपर्छ ।
- ध्यानमा बस्नका लागि सिद्धासन, स्वस्तिकासन या पद्मासन ठीक हुन्छ ।
- मानसिक भावबाट आफ्नो इष्टको नजिक रहनु उपासना हो ।
- सद्गुरुको उपासना स्थूल र मानसिक दुवै प्रकारबाट हुन्छ र स्थूल – मानसिक संयुक्त पनि । सद्गुरुको नजिक रहेर उनकै भावले युक्त वन्नु स्थूल – मानसिक संयुक्त उपासना हो ।
- शास्त्रमा मुख्य गरेर सगुण उपासनाका पाँच देवताहरू, अर्थात् गणेश, सूर्य, शक्ति, शिव र विष्णु छन् ।
- आकाशतत्त्वका साथ विष्णुको, अग्नि अर्थात् तेजस्तत्त्वका साथ महाशक्ति (देवी) को, वायुतत्त्वका साथ सूर्यको, पृथ्वीतत्त्वका साथ शिवको र जलतत्त्वका साथ गणेशको सम्बन्ध छ ।
- जसको शरीरमा आकाशतत्त्व प्रधान छ, त्यसको रुचि स्वभावतः विष्णुपूजामा हुन्छ । जसको शरीरमा तेजस्तत्त्व प्रधान छ, उसको रुचि शक्तिको उपासनामा हुन्छ । जसको शरीरमा वायुतत्त्वको प्रधानता हुन्छ, त्यसको रुचि सूर्योपासनामा हुन्छ । जसको शरीरमा पृथ्वीतत्त्वको प्रधानता हुन्छ, उसको रुचि शिवपूजामा हुन्छ । त्यस्तै जसको शरीरमा जलतत्त्वको प्रधानता हुन्छ, त्यसको रुचि गणेश-उपासनामा लाग्छ ।
- मानसिक शरीरद्वारा उपासना हुन्छ ।
- जसको रुचि जुन देवतामा हुन्छ, त्यसको त्यही इष्टदेवता हो ।
- एकै ईश्वरको पाँच रूपबाट उपासना गर्नाको कारण प्रकृतिभेद नै हो ।
- सगुण साकारदेवको उपासना गर्नेहरूका इष्टदेवका स्वरूप भिन्न-भिन्न हुन्छन् ।
- विशेष गरेर इष्टदेव सत्त्वगुणको विशेषतावाला हुन्छ ।
- ध्यान गर्ने साधकले लौकिक धर्म वा देखावटी धर्मको सम्बन्धमा विशेष प्रवृत्ति र प्रेम नराखोस् ।
- जो कसैलाई दुःख दिँदै आएको छ, त्यसलाई उसैबाट दुःख प्राप्त हुन्छ ।
- सन्ध्याहीन द्विज सधैँ नै अपवित्र हुन्छ र सम्पूर्ण धर्म-कर्म गर्नमा अयोग्य हुन्छ ।
- मानव-शरीर हामीलाई ईश्वर-उपासनाकै निम्ति मिलेको छ ।

- संसारको भोग त हामी अरू योनिमा पनि पाउँछौं तर ईश्वरको ज्ञान प्राप्त गर्ने र उनको आराधना गर्ने अधिकार भने हामीलाई मानव-जीवनमा नै मिल्छ ।
- जुन प्रकारले यो अभिमन्त्रित जल मेरो मुखमा परिरहेछ, उसै प्रकारले मन, वचन र कर्मबाट बितेको रातमा मैले जे-जे पाप गरेको छु, ती सबै रातका अभिमानी देवताद्वारा नष्ट भइरहेछन् र यस बेला जुन पाप मभित्र छन्, ती सब भगवान् सूर्यको ज्योतिमा विलीन भइरहेछन्, भस्म भइरहेछन् ।
- ईश्वरका लागि त हृदयको मूल प्रार्थना नै पर्याप्त छ ।
- ईश्वरको दृष्टिमा अवश्य नै भाषाको कुनै विशेष महत्त्व छैन ।
- प्रार्थनामा भावप्रधानता हुन्छ, त्यसको सम्बन्ध हृदयसँग हुन्छ र आफ्नो भाव जति स्पष्ट रूपमा हामी आफ्नो मातृभाषामा राख्न सक्छौं उति स्पष्ट रूपमा हामी अर्को कुनै पनि भाषामा राख्न सक्तैनौं ।
- वैदिक भाषा पनि अरू भाषाहरूजस्तै आफ्नो हार्दिक अभिप्रायलाई व्यक्त गर्ने एक साधन मात्र हो ।
- वेद नै हाम्रो संस्कृतिको आधारस्तम्भ हो ।
- हाम्रा शास्त्रहरूले त शब्दलाई पनि अनादि, नित्य एवं ब्रह्मरूप नै मानेका छन् तथा वाच्य एवं वाचकको अभेद स्वीकार गरेका छन् ।
- प्रत्येक वस्तुका तीन अवस्था हुन्छन् – उत्पत्ति, पूर्ण विकास र विनाश ।
- भगवान् सूर्य परमात्मा नारायणका साक्षात् प्रतीक हुनुहुन्छ ।
- योगीहरू तथा कर्तव्यबुद्धिबाट युद्धमा शत्रुको सम्मुख लड्दै प्राण दिने क्षत्रिय वीरहरू सूर्यमण्डललाई भेदन गरेर भगवान्को धामतर्फ जान्छन् ।
- भगवान्को सामान्य कृपा त सबैमा समान रूपले रहन्छ नै !
- हठी भक्तका लागि भगवान्ले आफ्नो नियम पनि तोड्नुपर्ने हुन्छ ।
- जुन फल योगीहरूलाई मिल्छ, त्यही फल जप गर्नेलाई पनि मिल्छ ।
- व्यवहारमा सानोभन्दा सानो र ठूलोभन्दा ठूलो कार्यमा पनि आत्मोन्नतिश्रेयका निम्ति कुनै न कुनै अंश राखिएकै हुन्छ ।
- आत्मिक रहस्यको अंशलाई छाडेर भौतिक उन्नतिलाई ग्रहण गर्नु तेल छाडेर पिना रोज्नुजस्तै हो ।
- सन्धिमा समानता हुन्छ ।
- अँध्यारो अज्ञानरूप र उज्यालो ज्ञानरूप हुन्छ ।
- सन्ध्यामा मुख्य क्रिया स्थूल र सूक्ष्म भेदबाट दुई प्रकारका छन् ।
- गायत्री मन्त्रको उपयोग अनुष्ठान, जप, मन्त्र–तन्त्रादिमा पनि हुन्छ र चित्तको एकाग्रताको श्रद्धानुसार फल मिल्छ ।
- अनेकताको मिलान एकतामा गर्नु नै गायत्रीको रहस्य हो, यसद्वारा परम पदको प्राप्ति हुन्छ ।
- ध्यान गर्दा निर्गुण निराकार र संगुण साकार भगवान् वास्तवमा एकै हुन् भन्ने सम्झनुपर्छ ।
- परमात्माका अनेक दिव्य प्रकाशमयस्वरूप छन् । हामी तिनमध्ये कुनै एक स्वरूपलाई पक्रेर परमात्मालाई प्राप्त गर्न सक्छौं ।

- साधकले यताउति मन लगाएर आफ्नो इष्ट रूपमा महान् आदरबुद्धि राख्दै परमभावद्वारा उनैको ध्यानको अभ्यास गर्नुपर्छ।
- अनेक प्रकारका गुणहरूसहित ईश्वरको आराधना गर्नुको नाम सगुण उपासना हो।
- जीवको अपेक्षा ईश्वर सर्वज्ञ छन्।
- भेद उपासनाबाट उपासकलाई ऐश्वर्यको प्राप्ति हुन्छ र अभेद उपासकलाई उपासनाअनुसार वैश्वानर, हिरण्यगर्भ अथवा ईश्वरको प्राप्तिरूप फल प्राप्त हुन्छ।
- अभेद उपासनालाई शास्त्रमा अहंग्रह उपासना पनि भन्दछन्।
- सगुण ब्रह्मवेत्ता पुरुषको सङ्कल्पमा प्राकृत पुरुषको सङ्कल्पमा भन्दा विलक्षणता हुन्छ।
- श्रवण-मननपछि जो निदिध्यासन हुन्छ, त्यही कारणब्रह्मको उपासना हो।
- लयचिन्तनद्वारा अथवा तल-तल रहने तत्त्वहरूलाई लय गर्दै माथि-माथि रहने तत्त्वहरूको चिन्तन गर्दै अन्तिम तत्त्वमा पुग्नु अथवा अन्वयव्यतिरेकद्वारा अथवा अरू कुनै प्रकारले पनि जो निदिध्यासन गरिन्छ, त्यो सबै निर्गुण उपासनारूप नै हो।
- प्रलयकालमा जब हिरण्यगर्भको लोकको नाश हुन्छ, तब उपासकलाई ज्ञान भएर विदेह कैवल्य प्राप्त हुन्छ।
- श्रीमद्भागवतमा स्वयं भगवान्लाई भक्तभक्तिमान् र भक्तपराधीनका रूपमा उल्लेख गरिएको छ।
- भक्ति मनको एक वृत्ति वा भाव हो।
- मनोविज्ञान मनका मुख्य वृत्तिहरू तीन मान्दछ – ज्ञान, भावना र क्रिया।
- भावनावेशको तुलना आँधबेरीसँग गरिन्छ।
- प्रत्येक भावावेशमा केही न केही अभिव्यक्ति हुन्छ।
- आवेश वा आवेग भावनाको वाफ हो।
- मनोमय कोशमा विकार भएपछि त्यसको प्रतिक्रिया अन्नमय कोश वा स्थूल शरीरमा लक्षणहरूद्वारा प्रकट हुन्छ।
- भक्तिमा प्रेमको प्रधानताले गर्दा विविध आवेगको उत्थान हुन्छ। भक्तको शारीरिक लक्षण त्यसको पहिचान हो।
- भक्ति प्रेमरूप हुनाको साथै श्रद्धा-विश्वासरूपिणी पनि हो।
- जहाँ भक्ति छ त्यहाँ प्रेम, श्रद्धा र विश्वास अवश्य विद्यमान रहन्छ।
- यस संसारको सम्पूर्ण व्यवहारको आधार विश्वास हो।
- श्रद्धाको आरम्भ विश्वासबाट नै हुन्छ।
- जुन व्यक्तिमा नैतिक वा आध्यात्मिक उत्कृष्टता रहन्छ त्यो हाम्रो श्रद्धाको पात्र हुन्छ।
- पुनर्जन्ममा विश्वास राख्नुको अर्थ हो – यस संसारमा पुनर्जन्म हुन्छ।
- विश्वास एकाकी वा निःसङ्ग वृत्ति हो, परन्तु श्रद्धाअन्तर्गत अनेक वृत्तिहरूको आवास हुन्छ र तिनीहरू परिस्थितिअनुरूप व्यक्त हुँदै गर्छन्।
- व्यक्तित्वसँग श्रद्धाको घनिष्ठ सम्बन्ध छ।

- भक्ति नै त्यो पुनीत त्रिवेणी हो जहाँ पावन प्रेम, अटल श्रद्धा र दृढविश्वासीरूपी नदीहरूको पवित्र जल आएर मिल्छ।
- जुन पुरुषको भावनामा सम्पूर्ण संसार प्रभुमय छ, उसका लागि सबै प्रकारका भक्ति ईश्वरभक्तिमा परिणत हुन्छन्।
- कुनै पनि देशलाई चरित्रवान् पुरुषको अति आवश्यकता हुन्छ र चरित्र-निर्माणका लागि परमात्माको सत्तामा विश्वास र श्रद्धा अनिवार्य छ।
- देशभक्तिका लागि ईश्वरभक्ति अनिवार्य छ।
- देशभक्ति अधिकांश रूपमा भौतिक व्यवहार तथा सुखसामग्रीका साधनसित सम्बद्ध मानिन्छ।
- मानिस पाञ्चभौतिक शरीरको पुतली मात्र होइन, त्यसभित्र आत्मा पनि छ र अन्तःकरण पनि छ।
- ईश्वरभक्तिमा मानिस आफ्नो अहङ्कारलाई बिर्सन्छ।
- देशभक्तिको रूपान्तर जब ईश्वरभक्तिमा हुन्छ, तब आत्मप्रसन्नताको अनुभव सहजै हुन थाल्छ र यसबाट देशभक्तको बल र तेज विशेष रूपले बढ्न जान्छ।
- अणुयुगमा यातायातको साधन तीव्र हुन पुगेकोले यो विशाल विश्व सानो भई ठूलो सहरजस्तो मात्र लाग्न थालेको छ, जसमा देश-कालको भेद गौणजस्तै लाग्छ।
- अणुको प्रभाव आकाशतत्त्वमा पर्छ।
- आज एक देशको पृथक् अस्तित्वको कुनै अर्थ छैन।
- आज हामी विश्वका नागरिक छौँ।
- देशकल्याणका लागि हामीले विश्वकल्याणको कामना गर्नुपर्छ।
- देशभक्तिका लागि ईश्वरभक्ति र भावशुद्धि अनिवार्य छ।
- आज प्रत्येक मानव शान्तिको खोजमा सुखको आकाङ्क्षा लिएर भौँतारिइरहेको छ।
- हिंसा र प्रतिहिंसाको ज्वाला विश्वलाई विनाशको चुनौती दिइरहेछ। बुद्धि कुण्ठित भएको छ, ज्ञान शब्दमात्रमा सीमित भइसकेको छ, निष्काम भावना लुप्त भइसकेको छ।
- प्रत्येक मानव छिनछिनमा बदलिने अनिश्चयात्मिका बुद्धिको आश्रय लिएर वैज्ञानिक प्रमाणहरूको राग अलाप्तै आफ्नो मनोमानी गर्न सक्रिय छ।
- परमपिता परमात्माको विधान हृदयदेखि स्वीकार गर।
- भगवान्‌का विधानको विरोध तथा आलोचना गर्ने अधिकार तिमीलाई छैन।
- यो सम्पूर्ण सृष्टि ईश्वरको हो। त्यसलाई सुचारु रूपले चलाउने विधान ईश्वरले बनाइराखेका छन्।
- संसारमा तिमीले जे-जति गर्नु छ, त्यो ईश्वरको कार्य सम्झेर निष्काम भावले या कर्तव्य बुद्धिले गर्दै जाऊ।
- तिमीहरूले सामाजिक सेवा गर्ने समयमा आफ्नो निजी स्वार्थलाई नै प्रधानता दियौ भने त्यसबाट मोह उत्पन्न हुनेछ, मोहबाट राग-द्वेष हुनेछ, क्रोध हुनेछ र क्रोधबाट कर्तव्य-अकर्तव्यको ज्ञान हराउनेछ र तिमी आफ्नै

स्वार्थलाई देख्नेछौं। यही स्वार्थ नै सङ्घर्षको कारण हो तथा यो ईश्वरीय आज्ञाको प्रतिकूल छ।

- संसारको सर्वोदयका लागि हाम्रो ध्यान जड पदार्थहरू र मेसिनहरूबाट हटेर मानिसको आत्मातर्फ आकृष्ट हुनु आवश्यक छ। अन्यथा हाम्रो सभ्यताको यो नृशंस भौतिकवाद मानवतालाई मेटेर नरयन्त्रको सृष्टि रचिदिनेछ।
- आफ्नो सर्वस्व ईश्वरलाई समर्पित गरेर उसका कार्यलाई सम्पन्न गर।
- यस वैज्ञानिक युगमा मानिसहरूको स्थान यन्त्रले लिइरहेछ।
- भक्ति हाम्रो जीवनको प्राण हो।
- जसरी बिरुवाको पोषण जल तथा वायुको आधारमा हुन्छ, त्यसरी नै हाम्रो हृदय भक्तिद्वारा नै बलवान् र सुखी हुन्छ।
- भक्तिको स्रोत मानिसका परिस्थितिहरूको प्रभावद्वारा प्रस्फुटित हुन्छ।
- मानिस प्रायः आफ्नै परिस्थितिहरूको दास हुन्छ।
- सज्जनहरूका सन्तान प्रायः धार्मिक भावनाहरूद्वारा ओतप्रोत हुन्छन्।
- चरित्रनिर्माणमा वंशपरम्पराको ५० प्रतिशत उत्तरदायित्व हुन्छ।
- भक्तहरूका सन्तान प्रायः भक्तिप्रधान हुन्छन् र दुर्जनहरूका सन्तान प्रायः चरित्रहीन हुन्छन्।
- भक्तिका भावनाहरूको उद्‌गमस्थल हाम्रो मस्तिष्कमा अङ्कुरित भाव हुन्छन्।
- प्रार्थना चाहे व्यक्तिगत होओस्, चाहे सामूहिक, चाहे कुनै लौकिक वस्तु या सुखको प्राप्तिका लागि होओस्, चाहे केवल भगवत्प्रेमका लागि होओस्, यसमा भगवान्‌को अनुसन्धान अत्यन्त आवश्यक छ। भगवान्‌को अनुन्धान जति प्रबल हुनेछ, हाम्रो प्रार्थना पनि त्यति नै बलवती हुनेछ। मानव मात्रका लागि व्यक्तिगत प्रार्थना त्यति नै आवश्यक छ, जति कुनै देश, समाज र राष्ट्रका लागि सामूहिक प्रार्थना।
- व्यक्तिगत प्रार्थनामा हामी केवल आफ्नो श्रद्धा, प्रेम, भक्तिको र प्राप्तिको बलमा भगवान्‌को अनुसन्धान गर्छौं।
- प्रियतम प्रभुमा दिल लगाउन र आफ्नो हृदयको भाव उनमा प्रकट गर्नका लागि निरन्तर एकान्त स्थान अति आवश्यक छ।
- श्रद्धावान्‌को भाव नै भगवान्‌लाई वशमा लिन सक्छ।
- दुई-चार भक्त वा जनसमूह कुनै देवमन्दिर, प्रार्थना-भवन वा कुनै निर्दिष्ट स्थानमा सम्मिलित भएर एकसाथ स्तुतिगान वा भक्तिभावद्वारा उनै प्रभुको नामसङ्कीर्तन वा यशोगान गर्नुलाई सामूहिक प्रार्थना भन्दछन्।
- कुनै देशलाई समुन्नत, सुसम्पन्न, सुखमय, सदाचारी तथा शक्तिशाली बनाउनु आवश्यक छ भने त्यस देशका जनताको नैतिक स्तर निकै उच्च हुनुपर्छ, सबैको मनोवृत्ति एक हुनुपर्छ, सबैमा दुःख, क्लेश, विघ्न, वैर, विरोध भुलेर सङ्घशक्ति उत्पन्न गर्नुपर्छ।
- जहाँ धर्मनिरपेक्षता र धर्मोदासीनता हुन्छ, त्यहाँका जनता, नेता, कर्मचारी र शासक विदेशी शिक्षा र सभ्यताको प्रभावद्वारा ईश्वर र धर्मलाई उन्नतिको बाधक सम्झन्छन्।

- जहाँ ईश्वर र धर्मको भयले नियम-व्यवस्था रहन्छ, त्यहाँ मानिसलाई स्वेच्छापूर्वक त्यसरी नै चल्न दिइन्छ ।
- धर्म र ईश्वरको डरले नियम-व्यवस्थाको पालन मन र शरीर दुवैले स्वेच्छापूर्वक मानिस गर्दछ र यही हाम्रो संस्कृतिको स्वर्णिम व्यावहारिक सूत्र हो ।
- यस कलियुगमा व्यक्तिगत र सामूहिक प्रार्थना तथा हरिकीर्तनको ठूलो माहात्म्य छ ।
- सच्चा आन्तरिक प्रार्थना श्रद्धा, विश्वास, शरणागति तथा आत्मसमर्पणको रूपान्तर हो ।
- वास्तवमा प्रार्थना त परमेश्वरसँग वार्तालाप गर्ने एक आध्यात्मिक प्रणाली हो ।
- जुन महाशक्तिबाट यो अनन्त ब्रह्माण्ड उत्पन्न भयो तथा लालन-पालन भइरहेछ, उससँग सम्बन्ध स्थापना गर्ने सरल र सच्चा बाटो आन्तरिक प्रार्थना नै हो ।
- प्रार्थना मानिसको मनको समस्त विश्रृङ्खलित एवं अनेक दिशाहरूमा भड्किएका वृत्तिहरूलाई एक केन्द्रमा एकाग्र पार्ने मानसिक व्यायामको नाम हो ।
- विकृत मन प्रार्थनाद्वारा सुसंस्कृत भएर आत्मिक आनन्द प्राप्त गर्दछ ।
- प्रार्थना अव्यक्त मनद्वारा उठेको एक चेतन हो ।
- बुद्धि, सद्भाव, आन्तरिक सामर्थ्य तथा आन्तरिक शक्तिको केन्द्र यही गुप्त मन हो ।
- मानिसको गुप्त मनमा अनन्त शक्ति रहेको देखिन्छ ।
- मनोविज्ञानको दृष्टिले प्रार्थना एक प्रकारको आत्मसङ्केत अथवा आत्मसूचना (Auto-Suggestion) हुन्छ ।
- तपाईंका आफ्नै भावनाहरू, आफ्नै मुखबाट निस्कका शब्दसमूह चेतन अथवा गुप्त मनमा पुगेर मानसिक स्तरको एक भाग बनिदिन्छन् ।
- हे परमेश्वर ! हजुर तेजपुन्ज हुनुहुन्छ, हजुर बुद्धिका सागर हुनुहुन्छ शक्तिका अपार समुद्र हुनुहुन्छ, हामीलाई पनि तेजले परिपूर्ण पार्नुहोस्, हामीलाई शुद्धि-बुद्धि दिनुहोस्, शक्तिले हाम्रो अङ्ग-अङ्ग भरिदिनुहोस् ! हे दयामय प्रभु ! अब ढीला नगर्नुहोस्, जीवन छोटो छ । आफ्नो दिव्यज्योतिद्वारा यस ज़ीवनमा दिव्य प्रकाश भरिदिनुहोस् । यसलाई समुज्ज्वल बनाएर आफ्नो मन्दिरमा लैजानुहोस्, सधैंका लागि उहीँ बस्न स्थान दिएर कृतार्थ गर्नुहोस् ।
- प्रार्थना त आत्मविश्वासबाट सञ्चित हुनुपर्छ ।
- प्रार्थनाकालमा शरीर शिथिल हुन्छ र जति हाम्रो तन्मयता एवं विश्वास हुन्छ, त्यति नै बढ्ता हामीलाई अन्तर प्रवृत्तिमा पुग्न तथा आफ्नो इष्ट भावनाको बीजारोपण गर्न सुगमता हुन्छ ।
- जुन विचारको प्रभाव जति शीघ्र गुप्त मनमा पुऱ्याउन सकिन्छ, त्यति नै शीघ्र प्रार्थना फलवती हुन्छ ।

- हाम्रो प्रार्थना जति सुन्दर श्रद्धा तथा विश्वासले युक्त हुनेछ, त्यति नै सृजनात्मक कार्य गर्नमा समर्थ हुनेछ।
- जीवनमा आशावादी प्रार्थनाको आध्यात्मिक प्रयोग वास्तवमा अमृतोपम औषधि नै हो। अतः हामीले विशुद्ध हृदयले प्रभुका अनन्त उपकारहरूको आभार मानेर आफ्नो र प्राणीमात्रको जीवनमा आनन्द र सुख-समृद्धिका लागि प्रार्थना गर्नुपर्छ।
- प्रार्थना मानव-जीवनको एक सहज, स्वाभाविक र आवश्यक अङ्ग हो।
- मानिसको मन र हृदयको विकासका अनुसार उसको प्रार्थनाको रूप बदलिन्छ।
- आ-आफ्ना निर्दिष्ट मतहरूअनुसार सवै धार्मिक संस्थाहरू र परम्पराहरू प्रार्थनाप्रधान छन्।
- प्रार्थना मानव-हृदयको सहज र स्वाभाविक भक्ति हो।
- मानिसको आत्मविकासको मूलमा जुन अध्यात्मशक्ति, जुन ईश्वरांश, जुन दिव्य बलको आवश्यकता छ, त्यसको मानवजाति उपेक्षा गरिरहेछ।
- भगवान् आफ्ना सम्पूर्ण ज्ञान, अनन्त सामर्थ्य, अनन्त सौहार्द्रका लागि सधैँ हाम्रा साथ छन्।
- प्रभुको अनन्त मङ्गलमय विधानमा विरोध नपर्ने प्रार्थनाहरू तत्क्षण सफल हुन्छन्।
- प्रभुद्वारा अनुप्राणित हाम्रा यस शरीरका अणु-अणु रोगले शून्य, मनोहर, सुन्दर, नित्यपूर्ण, सुवासयुक्त एवं चिन्मयज्योतिले उद्भाषित भइरहेछन्।
- भावना दृढ भएपछि प्रभुको दिव्य चमत्कार त्यस गलित शरीरमा खटिराले व्याकुल छालामा हामीले चालै नपाउने गरी प्रकट हुनेछ।
- प्रभुको अनन्त वैभव चारैतर्फ फैलिएको छ, त्यसमा हाम्रो अधिकार छ, किनभने हामी उहाँकै हौँ।
- हामी विश्वस्रष्टा प्रभुकै एक अंश हौँ।
- हाम्रा प्रत्येक विचार मनमा फुरेपछि बाहिर पनि त्यसअनुरूप नै आकार धारणा गर्छ।
- प्रभुको पूर्ण, परम सौन्दर्यमय सत्तासँग हाम्रो हृदयको क्षणिक संयोग भएर पनि यी विचारका अशुभ मूर्तिहरूबीचमा व्यवधान बन्दै जानेछन्।
- करुणासागर भगवान्का तर्फबाट जो कृपाका लहरहरू हामीतर्फ आइरहेछन्, उनीहरूलाई यी मूर्तिहरू बडो वेगले आकर्षित गर्न थाल्छन्। हेर्दाहेर्दै हाम्रा शुभ विचार भगवान्को मङ्गलमय विधानमा जोडिन्छन् र फेरि हाम्रा लागि बाहिर एक शुभले पूर्ण संसार मूर्त हुन्छ।
- विश्वका अणु-अणुमा प्रभुको प्रेम भरिएको छ, अणु-अणुबाट दिव्य प्रेम झरिरहेछ, मेरो हृदयमा प्रेमको नदी प्रवाहित भइरहेछ, मेरा चारैतर्फ प्रेमका सागर लहराइरहेछन्।
- हाम्रो इच्छा भगवान्को मङ्गलमय विधानअनुकूल हुनु आवश्यक छ।
- म आफ्नो जीवन र व्यवहार प्रेमपूर्वक परमात्मालाई समर्पण गर्छु, मेरा लागि जे उत्तम छ त्यही हुनेछ।

- मेरा लागि भयको कुनै कारण छैन, परमात्मा सर्वशुभ र विश्वेश्वर हुनुहुन्छ, उहाँ नै मेरा ज्ञानदाता र मागदर्शक हुनुहुन्छ।
- कुनै पनि भावद्वारा हामी प्रभुतर्फ लाग्छौँ भने हाम्रो परम कल्याण नै हुनेछ। यदि हामी आफ्नो स्वरूपलाई जानेर प्रभुको साथ हाम्रो जे सम्बन्ध छ, त्यो सम्भ्रेर हामी प्रभुतर्फ बढ्यौँ भने सर्वोत्तम कुरा हुन्छ।
- जन्म, अस्तित्वको प्रतीति, वृद्धि, परिणाम, क्षय र विनाश यी ६ विकार शरीरका हुन्।
- आत्मा नित्य छ, उत्पत्ति-विनाश दुवै विकारले रहित छ।
- आत्मा शुद्ध छ, शरीर मलिन छ, आत्मा एक छ, शरीर अनेक।
- आत्मा स्वयंप्रकाश छ, शरीर परप्रकाशित छ। आत्मा कारण हो, शरीर कार्य। आत्मा व्यापक छ, शरीर व्याप्त। आत्मा असङ्ग छ, शरीर संसक्त छ।
- शरीर आदिमा रहेको म-मेरो भन्ने भाव हटाउनु मात्र पर्छ, तत्काल प्रभुको साथ रहेको हाम्रो नित्य सम्बन्धको ज्ञान हामीलाई स्पष्ट भइहाल्छ।
- प्रभुको चिदानन्द ज्योति हाम्रो कण-कणलाई उद्भासित गरेर हामीलाई आत्मसात् गर्छ, त्यससित एक भएर त्यसैमा हामी सदाका लागि विलीन हुन्छौँ।
- हामी देह होइनौँ, प्रभुका सनातन अंश हौँ, उनको चिदानन्दसागरकै एक थोपा हौँ, उनमा मिल्ने हाम्रो नित्य सिद्ध अधिकार छ।
- उपासनाका लागि नै हामी उपासना गरौँ, कुनै कामनाद्वारा प्रेरित भएर होइन।
- हामी अज्ञान निद्राबाट जागौँ, जीवन कहाँबाट कहाँ पुग्नेछ!
- सच्चा मनले सरल विश्वासका साथ उनै प्रभुको पुकार गरेर हेरूँ, जुन प्रभुको अनन्त ज्ञानसागरको एक विन्दुबाट विश्वमा ज्ञानको सञ्चार हुन्छ।
- प्रभुको सामर्थ्य सर्वथा अनन्त र अपरिसीम हुन्छ।
- प्रभुका भक्तमा कुनै हठ त हुँदै-हुँदैन, प्रभुका भक्तले त आफ्नो इच्छा प्रभुको इच्छामा नै मिलाइदिन्छन्, भक्तको बुद्धि परम शुद्ध हुन्छ।
- जो सत्य छ, त्यो सत्य नै रहन्छ।
- प्रभु एवम् प्रभुको शक्ति-सामर्थ्यसम्बन्धी कुरा परम सत्य भएर पनि व्यक्त हुनका लागि श्रद्धाको अपेक्षा अवश्य रहन्छ।
- प्रभुका साथ सर्वथा निष्काम सम्बन्ध नै उपासनाको पवित्र आदर्श हो।
- जुन समयमा मन भावशून्य हुन्छ, त्यस समयमा त्यो आफ्नो स्वरूपभन्दा अर्को केही पनि रहँदैन।
- मनको भावशून्य अवस्था सुषुप्ति अथवा लय नै हो।
- मन भावात्मक नै हो र भावविना मनको आफ्नो कुनै स्वरूप छैन।
- कुनै पनि आकार, विचार अथवा सङ्कल्पको रूपमा मन स्फुरित हुनु, तरङ्गायमान हुनुलाई भाव भन्दछन्।
- जीवका आफ्ना भावहरूविना न यस लोकको सिद्धि हुन्छ, न परलोकको।

- मानिसको संसार अमेरिका-युरोपसम्म मात्र विस्तृत छ, तर देवताको संसार सात समुद्र र सात द्वीपसम्म विकसित छ।
- आफ्नो-आफ्नो भावनाअनुसार संसारको स्वरूप भिन्न-भिन्न प्रकारको हुन्छ। सकामीका लागि यो भोगरूप, निष्कामीका लागि उद्धाररूप, भक्तिमान्का लागि भगवान्को छविरूप, वैराग्यवान्का लागि दुःखरूप र ज्ञानवान्का लागि परमानन्दरूप सिद्ध हुन्छ।
- यो संसार हाम्रो भोगका लागि नै रचिएको हो।
- संसार बिग्रिरहेछ, यसको सुधार गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो।
- मन र संसारका बीचमा एक मात्र भाव नै छ, जो दुवैलाई सिद्ध गरिरहेछ।
- मन शुद्ध नभईकन वास्तविक एकाग्रता प्राप्त हुँदैन।
- संसारमा प्रेम नै यस्तो वस्तु छ जुन अहङ्कारको बलि लिन समर्थ छ, अर्को कुनै वस्तुमा पनि यस्तो सामर्थ्य छैन।
- वेदशास्त्र, पुराण, स्मृति आदि सबै सच्छास्त्रहरूमा प्रेमाभक्तिको महिमाको गुणगान गरिएको छ।
- भावहरूको शुद्धिविना मनःशुद्धि हुँदैन र शुद्ध भावोद्‌गारद्वारा भावहरूको एकाग्रताविना मनको एकाग्रता हुँदैन।
- भावहरूको एकाग्रताविना मनको एकाग्रता हुँदैन।
- भावहरूको शुद्धि र एकाग्रताद्वारा तत्त्वनिर्णायक भावहरूलाई जगाएर नै यो भावात्मक संसार निवृत्त गर्न सकिन्छ।
- भोग वास्तवमा धोकै मात्र हो।
- भोग आफ्नो इच्छाकालमा पनि यस जीवलाई तड्पाउँछ र आफ्नो निराशाकालमा पनि महाकष्ट दिन्छ।
- जसरी काँच सुन्दर भए पनि पेटमा गएर आन्द्राहरूलाई काटिदिन्छ, ठीक यही अवस्था जीवको विषयको सम्बन्धमा हुन्छ।
- संसारमा दुःखको कारण अरू केही होइन, केवल पदार्थहरूको ममता नै हाम्रो दुःखको कारण बनिरहेछ।
- यस मनुष्य-जन्मको फल भोग होइन, किन्तु चित्तको शान्ति नै यस जीवनको मुख्य लक्ष्य हो।
- हामीद्वारा जे काम हुन्छ, त्यो सबैको भलाइका लागि नै होओस्। जे खाऊँ त्यो प्रभुको प्रसाद होओस्, जे पिऊँ त्यो प्रभुको चरणामृत होओस्, हातले जुन काम गर्छौं त्यो प्रभुको सेवा होओस्, गोडाले जो हिँड्छौँ त्यो प्रभुको परिक्रमा होओस्, आँखाले जे देख्तछौँ त्यो प्रभुको रूप होओस् र कानले जे सुन्छौँ त्यो प्रभुकै गुणानुवाद होओस्।
- वास्तवमा दुःख पनि प्रभुले पठाउनुभएको एक दूत हो, जो हाम्रो कल्याणका लागि नै हुन्छ।
- दुःखको मूलमा केवल संसारको अहन्ता र ममता नै छ र यदि यो अहन्ता-ममता नै प्रभुका चरणकमलमा समर्पित गरिदियौँ भने दुःखको कुनै पनि कारण बाँकी रहँदैन।

- हाम्रो प्रयोजन त केवल प्रभुको इच्छामा सन्तुष्ट रहेर प्रभुसँग लीन रहनुसँग छ ।
- प्रभुका चरणकमलको प्रीति नै यस जन्मको मुख्य फल हो ।
- क्रोधरूपी चाण्डाल जब हाम्रो हृदयमा प्रकट हुन्छ, तब हामी तन-मनद्वारा अपवित्र हुन थाल्छौँ ।
- वास्तवमा त्रुटि त हामीबाट नै हुन सक्छ, जो प्रभुको विधानमा असल र खराबको कल्पना गर्छौं र कहिले हाँस्ने र कहिले रुने गर्छौं ।
- संसारमा अरू कुनै दुःख छैन, कुनै पनि रूपमा यो तुच्छ अहङ्कारको उदय हुनु नै दुःख हो ।
- अहङ्कार नै सबै दुःखको खानी हो, जसबाट जन्म-मरणरूपी आपत्तीहरू निस्किरहन्छन् ।
- प्रभुका चरणकमलका अनुरागी बनौँ र सच्चा शान्तिका भागी बनौँ ।
- सबैलाई आफ्नो आत्मा ठानौँ ।
- जब हामी कसैलाई तुच्छ मान्छौँ, तब आफैँ नै तुच्छ हुन पुग्छौँ ।
- इष्टदेवको प्रार्थनापछि जप, ध्यान वा विवेक-विचारको मनन गर्नुभन्दा पहिले केही बेर मनसँग पनि विचार-विमर्श गर्नुपर्छ ।
- जो सुख विषय-सम्बन्धबाट जीवलाई प्राप्त हुन्छ, त्यो सुख विषयजन्य होइन, मानिसको अन्तरात्माको आभासजन्य मात्र हो ।
- सुवर्ण हिलोमा डुबे पनि त्यसभित्र कुनै विकार पस्तैन, केवल धुनाले मात्रै पनि शुद्ध हुन्छ ।
- सिंहजस्तै यस मनको पिँजडालाई तोडी मुक्त बनूँ र पूर्ण त्यागको बल ममा यसरी भरूँ, जसबाट निर्भय भएर यस मोहमायाको मरुमरीचिकाबाट निक्ली आफ्नो स्वरूपमा प्रवेश पाउन सफल होऊँ ।
- यस तुच्छ शरीरमा अहंभावलाई भस्म गरेर सबै भूत प्राणीहरूमा अहंरूपले स्थित हुन जाऊ र सबै सम्बन्धलाई तोडेर तिमी सबैको आत्मा हुन जाऊ, जसबाट हामी सबै सुखी होऔँ ।
- विनात्याग त कुनै प्रकारको निर्वाह नै हुँदैन ।
- अन्तर्मुखी वृत्तिद्वारा जप, ध्यान, वेदान्त, विचार आदि जे-जति साधन प्रयोग गरिनेछन्, त्यसमा अवश्य सफलता मिल्नेछ र जप, ध्यान, विचारको प्रवाह स्वतः चालु हुँदै जानेछ ।
- भगवान् बुद्ध यज्ञोपवीत धारण गर्दथे । उनका प्रतिमाहरूमा यज्ञोपवीतको चिह्न स्पष्ट देखिन्छ ।
- बौद्धधर्म विशाल हिन्दूधर्मको एक शाखा हो ।
- हिन्दूधर्ममा व्यक्तिवाद छैन ।
- बौद्धधर्म प्रायः आचार-प्रधान मानिन्छ ।
- बुद्धले बताएको बाटो निरीश्वर साङ्ख्यसिद्धान्तसमान छ ।
- साङ्ख्यको योगमार्ग व्यक्तिप्रधान छ र कैवल्यका लागि हो ।
- सम्पूर्ण जीवहरूप्रति कल्याण-भावनाको वृद्धिद्वारा जबतक महाकरुणाको प्राप्ति हुँदैन तबतक मानिस साधनाको उच्च कोटिमा पुग्दैन ।

- बुद्ध प्रकृति र उसका कार्यलाई मायात्मक भन्दछन् र निःसार बताउँछन्, अनि जीवन उनको मतमा केवल पञ्चस्कन्ध-संज्ञा, संस्कार, रूप, वेदना र विज्ञानबाहेक तत्त्वतः अरू केही होइन ।
- तृष्णाको क्षय भएपछि निर्वाणको प्राप्ति हुन्छ ।
- यद्यपि बुद्धले कुनै पनि प्रवचनमा ईश्वरको उपासनाको उपदेश दिएनन् र आफूलाई कुनै अवतारी पुरुष पनि भनेनन्, तथापि उनको जीवनकालमा नै उनलाई देवतुल्य मानेर मानिसहरू आदर-सत्कार गर्दथे ।
- बुद्धको परिनिर्वाण भएपछि जो बौद्धधर्ममा पहिलो पूजा (भक्ति) प्रारम्भ भयो, त्यो थियो त्रिरत्न-वन्दना ।
- शरणागतिको विशुद्ध रूप हो शरणं प्रपद्ये । यही शरणागतिको भावले बौद्धधर्मलाई विश्वविख्यात बनाइदियो ।
- दैवी गुणको उपार्जन र संरक्षण अन्य वर्णको अपेक्षा ब्राह्मणकुलमा उत्पन्न पुरुष सरलता तथा सुगमतापूर्वक ग्रहण गर्दछ ।
- पुराणमा बुद्धलाई नवौँ अवतारमा लिइन्छ । यस कारण बुद्धधर्म सनातनधर्मकै एक प्रशाखा हो ।
- बुद्धवचनहरूको पाठद्वारा पुण्यसञ्चय हुन्छ, यो श्रद्धा विकसित हुँदै गयो र बुद्धधर्ममा भक्तिको स्थूल रूप स्पष्ट हुन थाल्यो ।
- तत्त्वलाई शून्य र जगत्‌लाई मृगमरीचिकासमान मान्नु बौद्धधर्मको मूल शिक्षा हो ।
- जब शील-आचार-प्रमुख बुद्धोपदिष्ट साधनमार्गमा चलेर भिक्षु अर्हत् बन्छ, तब उसलाई निर्वाण प्राप्त हुन्छ ।
- म ज्ञान-प्रकाशनद्वारा यी लोकहरूको उद्धार गरूँ ।
- पुष्प, धूप, दीप, नैवेद्य, स्तवनका उपकरणहरूलाई लिएर नै उपासक आफ्नो उपास्यदेवको सम्मुख पुग्छ ।
- असङ्ख्य सङ्कल्परूपी अन्धकारद्वारा अभिभूत तुफानमा चम्कने बिजुलीसमान चञ्चल तथा धेरै कठिनाइद्वारा निवृत्त हुने रागादि महलहरूद्वारा अवस्थित चित्त नै संसार हो र चित्तपवित्रताद्वारा दिप्यमान् छ, सङ्कल्प-विकल्पबाट मुक्त छ तथा रागादि मलहरूले लिप्त हुँदैन, ज्ञाता वा ज्ञेय छैन, शाश्वत उही निर्वाण छ ।
- बोधिचित्त करुणायुक्त र शून्यरूप छ ।
- परमेश्वर सर्वशक्तिसम्पन्न प्रभु हुनुहुन्छ । उहाँ आफ्नो अपार सत्तामा स्थित रहेर पनि आफ्नो सृष्टिद्वारा अलग देखिने लीला गर्न सक्नुहुन्छ तर यो निश्चित छ – कुनै पनि परिस्थितिमा सृष्टि उहाँबाट अलग रहन सक्तैन ।
- परमेश्वरको भक्ति सार्वदेशिक र अनिवार्य छ ।
- भगवद्‌भक्ति इसाईधर्मको सनातनता ऐतिहासिकताको मूलाधार हो ।
- इसाईहरूको पवित्र धर्मग्रन्थ बाइबल परमेश्वरको भक्तिको एक मूल्यवान् निधि हो ।
- इसाईधर्ममा भगवान्, भक्ति र भक्तका प्रति ठूलो सम्मान प्रकट गरिएको छ ।

- भेदभाव मेटाउने तथा एकता र समानताको नाउँमा धर्मदर्शनका मौलिक सिद्धान्तहरूलाई तोडमोड गरेर भिन्न अर्थ लगाउने एक परम्पराको नै सुरुवात भयो ।
- भारतवर्षमा सर्वप्रथम मानवसृष्टि भयो र त्यहीँबाट विश्वका विभिन्न खण्डमा बसी धर्म, भक्ति र शिष्टाचारको प्रचार विस्तृत रूपले गर्दै रहे ।
- कुनै समयमा समस्त संसारमा एउटै धर्म र एउटै संस्कृति थियो, त्यो हो वैदिक धर्म र वैदिक संस्कृति ।
- जुन समयमा युरोप एवं अमेरिका आदि देशमा रहने सभ्य जातिहरूका पूर्वज अर्धनग्नावस्थामा जङ्गलहरूमा वन्यपशुसरह रहन्थे, त्यस बेला यो देश सभ्यताका उच्चतम शिखरमा आरूढ थियो ।
- जुन संस्कृतिको पूर्व र पश्चिमका सबै देशहरूमा गहिरो छाप पर्‍यो, त्यही संस्कृति आज समयको फेरले पाश्चात्य संस्कृतिको प्रभावमा आएर आफ्नो स्वरूप लुकाउन लागिरहेछ । चारैतिरबाट त्यसउपर अरू संस्कृतिहरूको आक्रमण भइरहेछ ।
- वैदिक संस्कृतिको आधार उसको आध्यात्मिकता हो ।
- भक्ति इसाईमतको देन हो ।
- भारतमा भक्तिको आधार कृष्ण नै हो ।
- पाली भाषाको बौद्ध ग्रन्थ निद्देसमा वासुदेव, बलदेवको चर्चा आएको छ ।
- इसाईधर्ममा भक्ति हिन्दूधर्मको देन हो । हिन्दूधर्म अरू सबैभन्दा युगौँपहिलेदेखि आफ्नो अस्तित्व राख्छ । वैदिक धर्म र संस्कृति नै मौलिक एवं आदिम धर्म र संस्कृति हुन् ।
- सबै प्राचीन धर्म-संस्कृति एवं पवित्र ग्रन्थहरूमा एक नै प्राचीन परम्परा कुनै न कुनै रूपमा मिल्छ ।
- सूफी विचारधारामा वेदान्तको पूरापूर छाप छ ।
- भक्ति कुनै लेनदेनको वस्तु होइन ।
- भक्तिबारे जति सूक्ष्म, गम्भीर र विस्तृत विचार हिन्दूग्रन्थहरूमा पाइन्छ, त्यति अरू कुनै देश वा जातिका ग्रन्थहरूमा पाइँदैन ।
- सबैको मूल स्रोत एउटै छ र त्यो हो अनादि वैदिक धर्म ।
- भगवान्का सच्चा विश्वासी भक्त प्रेमपूर्वक निरन्तर भजन गर्दै रहन्छन् ।
- भक्तद्वारा हुने भजनको तुलना गर्न सकिँदैन ।
- छोराछोरीका लागि सबैभन्दा पहिला गुरु आमाबाबु नै हुन्छन् ।
- मर्दा कष्ट त तिनलाई हुन्छ जसको मन भोगहरूमा फसेको हुन्छ, जो भगवान्को दयापूर्ण विधानमा विश्वास राख्तैनन्, जो शरीरलाई नै आत्मा मान्दछन् ।
- मृत्यु नै के चीज हो, यो त जीवन-नाटकको एक प्राकृतिक पदार्थ हो जो नहुँदा नाटकको शोभा नै हुँदैन । आत्मा मर्दैन, शरीर रहँदैन, मिल्नु-छुट्टिनु, सम्बन्ध हुनु र टुट्नु, यी सबै यस खेलका अङ्ग हुन् ।
- जो व्यक्ति भक्तिको बदलामा धन, पुत्र, मान, यश, जीवन आदि माग्दछ, त्यो वस्तुतः भगवान्को तथा उनको भक्तिको महत्त्वलाई बुझ्दैन ।

- हामी अदूरदर्शी मानिस विषयासक्तिले गर्दा आफ्नो परम मङ्गल देख्तैनौं र गुहुका कीराझैं विषयरूपी नरकमा नै परिरहन चाहन्छौं ।
- जनताको मतको वास्तवमा कुनै मूल्य हुँदैन । जनमत त हावाका साथमा बदलिने हुन्छ । गाउँका जो व्यक्तिहरू एक दिन पहिले प्रताप रायलाई महान् र सत्यवादी ठान्दथे, तिनै व्यक्ति आज उनलाई धूर्त र वेइमान भन्न थाले ।
- विद्याको सबभन्दा ठूलो फल भगवान्माथिको विश्वास हो ।
- भगवान् चाहे जेसुकै गरून्, त्यसबाट कल्याणै हुन्छ ।
- घर भगवान्को फूलबारी हो, तिमी यसको सेवा र स्याहार गर्ने माली हौ ।
- कुनै वस्तु पनि यस्तो छैन जो आत्माबाट अलग या त्यससँग संलग्न होओस् ।
- जन्ममरण वास्तवमा खेल मात्र हुन् ।
- यो जगत् केवल व्यवहारमा मात्र छ र परमार्थको दृष्टिले त एक नित्य, जन्मरहित र शाश्वत आत्मतत्त्व मात्र छ र त्यस्तो आत्मतत्त्व तिमी नै हौ ।
- उत्तम अधिकारीलाई उपदेशको अधिक आवश्यकता पर्न आउँदैन ।
- सज्जनहरूको एक छिनको सङ्गत पनि संसार-सागरबाट पार लगाउने सूक्ष्म नाउ हो ।
- जुधाउने-बझाउने मानिसहरू मौका खोजिरहन्छन् र कसैलाई सङ्कट आइपरेको देख्ता उनीहरूलाई आफूले छोरा पाएसरह हर्ष लाग्दछ ।
- घरभित्र बत्ती बाल्दा जसरी झ्यालमा पनि उज्यालो देखिन्छ, मनमा भगवान् प्रकट हुनुभएपछि त्यसै गरी इन्द्रियहरूमा पनि भजनको आनन्द झल्कन्छ ।
- भक्तको इज्जत भगवान्कै इज्जत हो र भक्तको टेक भगवान्कै टेक हो ।
- साहित्यको उपादान कारण धर्म हो र धर्मविना साहित्यको निर्माण हुन सक्तैन । संसारका सबै मुलुकहरूमा साहित्यको भव्य भवन धर्मको जगमा नै खडा भएको छ ।
- भगवान्लाई जो आफ्नो स्वामी र आफूलाई उनको दास मानेर भगवान्को महिमा गाउँदै उनको आज्ञाअनुसार आफ्नो जीवन बिताउँछन्, उनीहरू नै उत्तम हुन् र उनीहरूको जीवन नै सार्थक हो ।
- आफ्नो कृपापात्रलाई सर्वतोभावेन आफूपट्टि आकृष्ट राख्नलाई परमात्माले त्यसका समस्त सांसारिक बन्धनहरूलाई टुक्रा-टुक्रा पारिदिन्छन् ।
- भगवान्को महाप्रसादमा, भगवान्मा, भगवान्को नाममा, ब्रह्म अथवा ब्रह्मवेत्ता वा वेदमा तथा वैष्णवहरूमा थोरै पुण्य भएका मानिसहरूको विश्वास हुँदैन ।
- कति चञ्चल र कति क्षणभङ्गुर छ यो मानिसको जिन्दगी !
- संसारका विभिन्न किसिमका जुनीहरूमा घुमिरहने मानिसहरूका बन्धनहरू भगवान्का कृपाले जब छिनिने समय आइपुग्दछ, तब मात्र उनीहरूलाई सत्सङ्ग प्राप्त हुन्छ र जब साधुसमागम हुन्छ, तब मात्र साधुहरूको शरण, कार्यकारणका नियन्ता परमेश्वरमा मति स्थिर हुन्छ ।
- तनमनको सुद्धी समाप्त भएको प्रेमी भक्तलाई संसारको कुनै नियम पनि लाग्दैन ।

- साधना-मार्गको सबभन्दा ठूला विघ्न मान र प्रतिष्ठा हुन् ।
- मान-प्रतिष्ठा मीठो छुरी हो र त्यो हो विषको रसले भरिएको सुनको घल्चा । एक फेर मात्र पनि मान-प्रशंसाको कुरा सुनेर साधकको हृदय पग्लन्छ र आत्मप्रतिष्ठामा मिठास लाग्दछ भने साधकको पतन भइहाल्छ ।
- सावधानी नै साधना हो ।
- संसारका प्रलोभनहरूबाट भगवान् मात्र जोगाउन सक्तछन् र उनको हात सर्वत्र र सधैं भक्तको मस्तकमा रहेकै हुन्छ ।
- जसरी शेर सानो बाच्छालाई समातेर आफ्नो गुफामा लैजान्छ र बाच्छाको भयभीत आँखाले शेरलाई बारम्बार हेर्दछ र भाग्ने अवसर तथा बाटो खोज्छ, त्यसरी नै भक्त पनि मान-प्रतिष्ठारूपिणी राक्षसीदेखि डराउँछन् र उसबाट छुट्कारा पाउन भगवान्सँग आर्त प्रार्थना गर्छन् ।
- प्रभुको प्रेमको मात लागेकाहरू जहाँ रहन्छन् त्यस ठाउँका परमाणुहरूमा पनि कृष्णको प्रेम भरिभराउ रहन्छ र त्यहाँ भएका सबै 'हरि ! हरि !' को तालमा नाचिरहन्छन् ।
- भोकाहरूलाई अन्न, प्यासीहरूलाई पानी, पशुहरूलाई आहारा, नाङ्गाहरूलाई लुगा, रोगीहरूलाई औषधि र आश्रयहीनलाई आश्रय दिनु भगवान्को साँचो पूजा हो ।
- भोगको आनन्दको पर्यवसान नरक र दुःखमा छ, तर त्यागको आनन्दको परम प्राप्ति भगवान्को परमधाम र आत्यन्तिक नित्य परमानन्द हो । त्यागको आनन्द नै असली आनन्द हो ।
- भगवान्को प्राप्ति त प्रेमद्वारा नै हुन्छ र प्रेम अभिमान रहुन्जेल हुँदैन ।
- ब्रह्माण्डको ऐश्वर्यकी अधीश्वरी महालक्ष्मी हुन् ।
- सुखको उज्यालो दिन एक्कासि दुःखको अमावास्याको अन्धकारमा बदलिन्छ ।
- जन्म-मृत्युको चक्र चौबीसै घण्टा चलिरहन्छ र धेरै नै प्रस्ट भावले यो घोषणा गर्दछ – जीवन क्षणभङ्गुर हो, सुख अनित्य हो र आशा दुष्परिणामी हो ।
- काम, क्रोध, असत्य र हिंसा आदि दोषहरू मनका धर्म होइनन् ।
- अज्ञानजनित असन्तोष नै दुःखको कारण हो ।
- धन प्राप्त हुनु वास्तवमा तिम्रो प्रारब्धको अधीन छ ।
- न्याय र सत्यद्वारा धन प्राप्त भएमा पनि त्यसमा आफ्नो अधिकार नठानी त्यसलाई भगवान्को सम्पत्ति सम्झोस् र दीनदुःखी प्राणीहरूको सेवाका रूपमा प्रसन्न मनले सदुपयोग गरिरहोस् ।
- जुन बेलासम्म चित्तमा भोगको कामना भइरहन्छ, त्यस बेलासम्म उसको अन्धकार मेटिँदैन र त्यस्तो अन्धकार रहेसम्म शोकसन्तापबाट कहिल्यै छुट्कारा पाइँदैन । भोगवासनाको नाश सच्चा वैराग्यमान प्रभुप्रेमी सन्तको सङ्गबाट हुन सक्तछ ।
- विषय-वैराग्यविना भक्ति हुन सक्तैन ।
- भगवान् नै हाम्रा प्राणाधार हुन्, परम आत्मीय हुन्, सुख-दुःख दुवैका नित्य साथी हुन्, आफन्त हुन् र परम प्रियतम हुन् ।

- सबै थोक छोडेर, माया-बन्धन तोडेर, चित्तका सम्पूर्ण वृत्ति एकमुखी भएर उनीपट्टि नै बग्न थाल्नेछन् ।
- तिम्रो निष्ठा सच्चा भएमा उनी आफ्नो दर्शनले तिमीलाई कृतार्थ पार्नेछन् ।
- भोगहरूको प्राप्तिबाट दुःखहरूको नाश हुँदैन, न त भोगहरूको नाशमा नै ।
- दुःखका कारणहरू त हाम्रो मनका अनेकौं प्रकारका मनोरथ हुन् ।
- भोगहरूको प्रशस्त प्राप्ति भएको खण्डमा पनि जबसम्म कुनै वस्तुको अभावको अनुभव भइरहन्छ र त्यसलाई प्राप्त गर्ने कामना लागिरहन्छ, त्यस समयसम्म दुःखहरू मेटिन सक्तैनन् ।
- कल्याणकारी असली माता, पिता, पुत्र, भाइ, स्त्री तथा स्वामी ती नै हुन् जो आफ्नो सन्तानलाई, माता-पितालाई, भाइ-बहिनीलाई, पति-पत्नीलाई अनन्त दुःखस्वरूप जगज्जालबाट छुटाएर अचिन्त्य आनन्दस्वरूप भगवान्‌को बाटोमा उँभो लगाइदिन्छन् ।
- जगत्‌को यो सारा सम्बन्ध आरोपित हो ।
- भगवान्‌को कृपा कहिल्यै नअस्ताउने प्रचण्ड तथा सुशीतल प्रकाशमय सूर्य हो ।
- पहिले नै भगवान्‌को भरोसाको दिव्य रसले ज्योति बालिनुपर्छ र अडिग विश्वासको शुद्ध स्नेहबाट सेचन गर्दै त्यो सधैं जस्ताको तस्तो प्रज्ज्वलित राखियो भने त्यहाँ कहिल्यै पापान्धकारको प्रवेश हुन सक्तैन ।
- सच्चा आत्मीय, आफन्त बन्धु र प्रिय ती नै हुन् जो आफ्ना आत्मीय, आफन्त, बन्धु र प्रियलाई कुमार्गबाट हटाएर विषयविषको मदिराको विषालु नशाबाट छुटाएर भगवान्‌को बाटोमा लगाउँदछन् र भगवान्‌सँग कातर प्रार्थना गरेर उनलाई भगवत्प्रेमको अमृतधाराको पान गराउँछन् ।
- चोर-डाकुहरूको प्रवेश अँध्यारोमा नै हुने गर्दछ ।
- भगवान् प्राप्त भएमा पापहरू नष्ट हुन्छन् ।
- भगवान्‌लाई पाउने इच्छाले नै पापहरूलाई जलाइदिन्छ ।
- मूर्ख मानिसहरू लोभले कुसङ्गतमा परेर आफ्नै हातले आफ्नै खुट्टामा बन्चरो हानेर आफैं आफूलाई पतनको गहिरो खाल्डोमा धकेलिदिन्छन् ।
- एउटा म्यानमा दुइटा तरवार रहन सक्तैनन् । त्यस्तै गरी भोगवासनाहरू रहँदा-रहँदै वैराग्य हुन सक्तैन र जबसम्म वैराग्य हुँदैन तबसम्म त्यागको स्वाङको के मूल्य ! भोगबाट उब्जेका दुःखहरूसँग डराएर कहिलेकाहीं जो विरक्त हुन्छ, त्यो असली वैराग्य होइन । आवेशमा नआएर, घरबार छोड्नुको नाम नै सच्चा वैराग्य हो ।
- धनका तीन गति हुन्छन् । आफ्नै हातबाट त्यसलाई भगवान्‌को सेवामा अर्पण गर्नु धनको सबभन्दा उत्तम गति हो । आफ्नो र आफ्ना सन्तानका लागि शास्त्रसङ्गत सुखभोगमा खर्च गर्नु धनको मध्यम गति हो र तेस्रो अधम गति त्यस धनको हुन्छ जो न भगवान्‌को सेवामा लाग्छ, न त सुखभोगका लागि काम लाग्दछ ।
- भोग हरहालतमा दुःख नै जन्माउँदछ ।

- पुत्र जतिसुकै कुपुत्र भए तापनि आमाको स्नेहमय हृदय कहिल्यै सुक्तैन। आमाको काख सन्तानका लागि सधैँभरि खाली हुन्छ ।
- धनले मानिसमा दुर्बुद्धि उब्जाउँदछ ।
- धन र धूलोमा फरक नै के छ र !
- भगवान्को दरबारमा रानी र दासीको भेदभाव हुँदैन ।
- हाम्रो शरीरभित्र हृदयमा जुन किसिमका विचारहरूको परमाणु भरिएका हुन्छन्, त्यस्तै प्रकारका परमाणुहरू स्वभावतः हाम्रा रौँका प्वालहरूबाट सधैँ बाहिर निस्किरहन्छन् । पापी विचार भएका मांनिसहरूको शरीरबाट पापको परमाणु, पुण्यात्माको शरीरबाट पुण्यको, ज्ञानीहरूको शरीरबाट ज्ञानको र प्रेमी भक्तहरूको शरीरबाट प्रेमको ।
- जसको भित्र जुन भावका परमाणुहरू धेरै मात्रामा अधिक घना हुन्छन् र जो भित्रबाट धेरै निस्कन्छन्, ती धेरै प्रभावकारी हुन्छन् ।
- यस लोक र परलोकका सबै थोक दिएर भगवान् भेट्टिएछन् भने ज्यादै सस्तोमा पाइयो ।
- भगवान् तन, मन, साधन र प्रयत्न वा भोग र मोक्षको सट्टा थोरै पाउन सकिन्छन् ? उनी कृपा गरेर मात्र दर्शन दिन्छन् र कृपाको अनुभव उनलाई हुन्छ जो संसारको सुखभोगहरूलाई तुच्छ सम्झेर केवल भगवान्लाई प्रेम गर्न चाहन्छन् ।
- भगवान्भन्दा बढी किमती वस्तु अरू कुनै छैन ।
- एकको साथमा अर्को सजातीय वस्तु आफैँ आइहाल्छ ।
- घरमा एउटै भक्त भएमा पनि उसले कुललाई तार्दछ ।
- भगवान्का सच्चा भक्तको आश्रय पायो भने घोरभन्दा घोर पापी पनि सजिलैसित दुस्तर भवसागरको पारि पुग्छ ।
- भगवान्को योगभ्रष्ट भक्त कर्मको दुर्विपाकवश भिन्न देश र भिन्न धर्ममा जन्म लिएर पनि भगवान्तिर कसरी तानिन्छ !
- प्रेम आत्माको स्वरूपभूत गुण हो, धर्म हो । जस्तै दूधको सेतापना र आगोको पोल्ने शक्तिको तिनीहरूसँग अभिन्न सम्बन्ध छ, त्यस्तै नै आत्माको अभिन्न सम्बन्ध प्रेमसँग हुन्छ ।
- सुनको घेरा तोडिएछ भने सुन्दरीरूप जाल थापिएको भेट्टाइनेछ ।
- जुन भमरा सुख्खा काठलाई आफैँ धुल्याउन सक्तछ, त्यही नरम कमलको बीचमा बसेर प्रीतिको रीतिमा भुल्न पुग्दछ ।
- इन्द्रियहरूमाथि नियन्त्रण छैन र मुखमा हरिनाम छैन भने यस्तो जीवन खानेकुराको साथै झिँगा निल्नुजस्तो हुन्छ ।
- जीवनको प्रत्येक पाइलामा जगत्का भोग-विलासहरूमा डुबेर पो हामीहरू आफूलाई दुःखी र अभावग्रस्त पाउँदछौँ ।
- मानिस जब दुःखहरूबाट बेरिएर चारैतिरबाट असहाय हुन्छ, तब स्वभावतः उसलाई भगवान्को सम्झना हुन्छ ।
- प्रार्थना एउटा अद्भुत दिव्य शक्ति हुन्छ । सच्चा प्रार्थनाद्वारा प्रभुको स्पर्श पाइन्छ ।

- भगवान् भक्तलाई गृहप्रपञ्च गर्न नै दिनुहुन्न र सब झन्झटहरूबाट अलग राख्नुहुन्छ।
- साँचो पश्चात्ताप नै जिन्दगीलाई शुद्ध पार्ने अमोघ उपाय हो।
- जगत्का विषय-प्रपञ्चमा अल्झेको जीव-जगत्को केन्द्रवरिपरि कोलको गोरुजस्तै चक्कर लगाएको लगायै गरिरहन्छ, तर भवबन्धनबाट मुक्त जीव यी सबै कर्महरू र तिनका फल-परिणामहरूलाई प्रभु श्रीहरिका चरणमा अर्पण गरेर उनको आशीर्वाद-प्रसादको आनन्द प्राप्त गर्दछ।
- वास्तवमा यो सांसारिक क्रियाकलाप साह्रै खराब आपत्ति हो। संसारले जब प्रपञ्चमा फसाउँछ, तब चाँडै छाड्दैन र प्राण लिइछाड्छ। अन्तिम साससम्म प्रपञ्च पछि लागिरहन्छ। पोथी भालुले झैँ काउकुती लगाउँदै ज्यान लिइछाड्छ।
- अन्तःकरणमा जब सूर्यनारायणको उदय हुन्छ, तव त जन्मजन्मान्तरदेखि सञ्चित अधिकार सधैँका लागि भाग्दछ।
- जगत्को प्रलोभन र आकर्षणको रक्सी पिएर मदमत्त जीव जब बेहोस हुन पुग्दछ, तब दुःखहरूको स्नेहसिक्त प्रहारद्वारा प्रभु उसलाई ब्युँताउनुहुन्छ र पश्चात्तापको तीर्थमा उसलाई स्नान गराउनुहुन्छ।
- मानिस आफ्नो जीवनको एकै दिनमा वा एकै छिनमा यस्तो शुभ अथवा अशुभ काम गर्न सक्तछ जसको फल उसले लाखौँलाख जन्महरूमा भोग्नुपर्दछ।
- मानिसका अशुभ कर्महरू यति बढी हुन्छन् कि संसारको कुनै पनि शरीरमा तिनको फल भोग्नु सम्भव हुन सक्तैन।
- मानिस मर्ने समयमा जो चिन्तन गर्छ, पृथ्वीमा उसलाई पहिलो जन्म त्यसै चिन्तनअनुसार नै दिन कर्मनियन्ता बाध्य छ।
- ऐश्वर्य तथा आनन्दको भोग त स्वर्गबाट आएकाहरूको भोग हो।
- कुनै मुक्तात्माको चिन्तनमा लागेको महात्मामा आसक्त प्राणीले प्राण छाड्दछ उसलाई स्वतः मोक्ष मिल्दछ।
- ज्ञान त श्रवण-सापेक्ष हो।
- जीव आफ्नो शुभाशुभ कर्मको फलस्वरूप नरक, स्वर्ग वा ब्रह्मलोकसम्म जान्छ।
- सत्यप्रेमी पुरुष तथा सन्त-महात्मा हरेक देश, जाति र धर्ममा जन्मिरहन्छन्।
- सुकरात बालककालदेखि नै सत्यप्रेमी र सत्यनिष्ठ थिए।
- सुकरातले स्वयं आफूलाई अरूसरह अज्ञानी भन्नु वास्तवमा उनको नम्रता हो।
- सुकरात देवताहरूको अस्तित्वमा सच्चा हृदयले विश्वास गर्दथे।
- ज्ञान नै सद्गुण हो र सद्गुण नै ज्ञान हो।
- आत्मालाई शरीरबाट मुक्त गरेर मात्र हामीहरू शुद्ध ज्ञान पाउन सक्तछौँ र तब मात्र आत्मा सबै पदार्थहरू, जस्ता उनीहरू वास्तवमा छन्, त्यस्ता नै यथार्थ रूपमा देख्तछौँ।
- युरोपमा आज जो साहित्य, कला, दर्शन, विज्ञान आदिमा यति बढी खोज तथा प्रगति देखिन्छ, त्यसका प्रवर्तक सत्यमूर्ति सुकरात नै हुन्।

- एउटा सिद्ध महापुरुष नै आफ्नो समयको आवश्यकताअनुसार सुकरातका रूपमा प्रकट भएका थिए र आफ्नो अभिनय पूरा गरेर हिँडेका थिए ।
- विज्ञान बुद्धिप्रधान र धर्म भावनाप्रधान हो। जब बुद्धिप्रधान सिद्धान्त भावरहित हुन पुग्छ, तब त्यसको स्वरूप महानाशकारी हुन जान्छ ।
- जहाँ विज्ञान र दर्शनको सीमा समाप्त हुन्छ, त्यहाँबाट धर्म सुरु हुन्छ र त्यो धर्म यसं विज्ञानको विरोधी या नाशक होइन, अपितु यसको परिपूरक बन्छ ।
- आजको युग हृदयशून्य, तर्कप्रधान तथा बुद्धिवादको वैज्ञानिक युग हो ।
- तर्करूपी मुसाले मानवको तरल, सरल र सरस र सुखद सर्वभूत-हितभावनामाथि कडा कुठाराघात गरेर त्यसलाई पिसिदिएको छ, जसको परिणामस्वरूप मानव दानवभन्दा पनि बढी खराब हुन गएको छ ।
- कुनै पनि तर्कप्रधान वैज्ञानिकको सामुन्ने जब मृत्युको समस्या खडा हुन्छ तब उसको वैज्ञानिक अनुसन्धान ठप्प हुन्छ र ऊ दार्शनिक पद्धतिबाट जीवनको विश्लेषण गर्न लाग्दछ ।
- आध्यात्मिक अन्तर्दृष्टिमा नै यो सामर्थ्य छ जसले मानिसलाई सनातन शान्ति दिन सकोस् ।
- वैज्ञानिक अन्तमा अनुभव गर्दछ – उसले आफ्नो वैज्ञानिक शोधबाट मानवजातिको वास्तविक हितसाधन गरेन र आध्यात्मिक तत्त्वदर्शी अनुभव गर्दछ – उसले मानवजातिको वास्तविक हित गऱ्यो ।
- तत्त्वदर्शी पुरुष जीवनको रूपमा उद्देश्य प्राप्त गरी आफ्नो प्रयासको महान् अनुभवलाई आफ्नो पछाडि छाडेर जान्छन्, जो पछिका मानिसहरूका लागि पवित्र मार्गदर्शक बनिरहन्छ ।
- मानिस जति सौन्दर्यको चाहना गर्दछ, त्यति सद्‌गुणको चाहना गर्ने प्रायः पाइँदैन ।
- सद्‌गुण थोरै र अधिकार बढी, बुद्धि सानो र योजना ठूलो, र शक्ति कम र बोझा भारी, जहाँ यस्तो परिस्थिति हुन्छ त्यहाँ निष्फलता नआओस्, यस्तो हुनै सक्तैन !
- उत्तम मानिस सद्‌गुणको चिन्तन गर्दछ र निकृष्ट मानिस सुख-सुविधाको चिन्तन गर्दछ ।
- जुन व्यवहार तिमी आफूप्रति रुचाउँदैनौ, त्यो अरूप्रति नगर ।
- ठूलो मानिस आफ्नो दोष देख्तछ र छोटो मानिस अर्काको ।
- विद्या विचारद्वारा पचाइएन भने त्यसको आर्जन गर्न गरिएको परिश्रम व्यर्थ हुन्छ ।
- विश्वमा प्रचलित सबै महान् धर्महरूको एक मात्र उद्देश्य भगवत्प्राप्ति अथवा मुक्ति हो ।
- विश्वमा प्राप्त धार्मिक साहित्यमा वेदभन्दा प्राचीन अरू कुनै साहित्य उपलब्ध छैन ।
- सनातन शब्दको अर्थ हो सधैं वर्तमान र निश्चल ।

- सबै धर्महरूमा समानता यसप्रकार छन् – ईश्वरका शुद्ध स्वरूप वेदअनुसार निराकार, निर्विकल्प एवं सर्वव्यापक छ, तर ऋषिमुनिहरू त्यसको वर्णन नाना रूपमा गर्दछन्।
- देव-असुर दुवै भाइ-भाइ आर्य नै हुन्।
- वैदिक धर्ममा राम, कृष्ण, शिव, शक्ति तथा बुद्ध र महावीर पनि ईश्वरका अवतार मानिएका छन्। यहुदीहरूले मुसालाई, इसाईहरूले इसालाई र मुसलमानले मोहम्मद साहबलाई ईश्वरका प्रतिनिधि स्वीकार गरेका छन्।
- मनु वर्तमान मानवसृष्टिका आदिपुरुष मानिएका छन्। नुह पनि मनुको रूपान्तर हो। नुहका दुईटा छोरा साम र हाम भनिन्छन् जसबाट सामति र हामति दुई उपजातिहरू बने। मनुका वंशमा पनि चन्द्रवंश र सूर्यवंश छन्। चन्द्रलाई साम र सूर्यलाई हेम पनि भन्दछन्। यहुदीहरूलें सोमको साम र हेमको हाम बनाइदिए, आश्चर्य मान्नुपर्दैन।
- प्रत्येक धर्ममा सामूहिक प्रार्थनाको ठूलो महत्त्व छ।
- मौलिक रूपमा सबै धर्महरूमा एकता छ।
- एसिया महाद्वीपका प्रायः सबै भागहरूमा जगत्, जीवात्मा र परमात्माको तत्त्व-विवेचनको परम्परा धेरै अघिदेखि चलिआएको हो।
- दार्शनिक लाओत्सेले चीनलाई ईश्वरी मार्गमा हिँड्ने उपदेश दिए।
- ताओ धर्म मानवताको धर्म हो।
- जो ईश्वर के हो र मनुष्य के हो भन्ने कुरा बुझ्छ, त्यो सिद्ध हो।
- परमात्मा आफ्नो मूल हो र आफूले मानवताको सीमामा संयमी बनेर जीवन बिताउनुपर्दछ।
- परमेश्वरको सृष्टि र प्रकृतिको स्वरमा स्वर मिलाई समरस रहने मानवलाई अलौकिक आनन्द प्राप्त हुन्छ भनी महात्मा लाओत्सेले अनुभव गरे। मानवले प्रकृतिको गतिमा बाधा नहाली त्यसको समय-समयको परिवर्तनसँग सामञ्जस्य कायम गरी जीवनमा सरलता र निष्कपटताको झरना बहाउन सक्तछ।
- लाओत्से हिन्दू सन्तमहात्माहरूका नै चिनियाँ संस्करण थिए।
- आकाश र पृथ्वीको उत्पत्ति हुनुभन्दा अघिदेखि नै नाम र आकारभन्दा पर एउटा नित्य, नवीन, अपरिवर्तनशील, शाश्वत र परम गुप्त सत्ताको अस्तित्व छ। त्यही ताओ हो। ईश्वरपट्टि फर्क र शान्तिमा अवस्थित होऊ, जीवन आउँदै-जाँदै गर्छ। जन्ममरण र प्रत्यावर्तनको क्रम चलिरहन्छ। शान्ति नै जीवनको सङ्गीत हो। सहज समर्पण-तत्त्व हो। नित्य वस्तुतत्त्व परमेश्वरमा पूर्ण समर्पण नै परम शान्ति हो। यो शान्ति नै सनातन चिन्मय ज्योति हो।
- महात्मा लाओत्सेले मानवताको सिद्धान्त प्रेम, नम्रता र सदाचारपूर्ण संयमित जीवनका रूपमा निर्धारित गरे। साधारण मानिससरह रहेर प्रेममय जीवन विताउन उनले ठूलै जोड दिएका छन्।
- प्रेमबाट वीरता आउँदछ, नम्रताले महान् बनाउँछ र संयमित समयानुकूल जीवनबाट अधिकारस्वत्वको रक्षा हुन्छ।

- भगवान् राम मर्यादापुरुषोत्तम कहिनुहुन्छ। उहाँको नाम, रूप, गुण, लीला, प्रेम र प्रभावका अमृतमय कथाहरूको श्रवण, पठन र मनन नै परम कल्याणप्रद छ। उनै प्रभुको स्वरूपलाई लक्ष्य बनाएर, उनका गुण चरित्रलाई सर्वदा आदर्श मानेर तथा उनको वचनलाई परम धर्म सम्झेर जुन मनुष्य तदनुसार आचरण गर्दछ ऊ कृतार्थ र धन्य हुन्छ।
- केवल श्रद्धा र प्रेम यी दुई कुराहरूमा विचार पुऱ्याएर जो अर्थसहित नामको जप गर्दछ, उसलाई पनि प्रत्यक्ष परमानन्दको प्राप्ति अति चाँडै हुन सक्तछ।
- बुद्धिको विचारद्वारा विश्वास गरेर नै नाम-जप गर्दै जानुपर्दछ। भगवान्मा विश्वास तथा नामजपको प्रभावले गर्दा पछि गएर पूर्ण श्रद्धा र प्रेम आफैं प्राप्त हुन सक्तछन्। तर अर्थसहित जप गरिएको खण्डमा झन् चाँडै परमानन्दको प्राप्ति हुन सक्तछ।
- मन्दिरमा भगवान्को दर्शनको रहस्य हो – उनको रूप, लावण्य, गुण, प्रभाव तथा चरित्रको स्मरण-मनन गरेर उनका चरणमा आफूलाई अर्पण गर्नु।
- भगवान् जीवहरूमाथि दया गरेर अवतार धारण गर्नुहुन्छ र यस्तो लीला गर्नुहुन्छ, जसको श्रवण, गायन र अनुकरणद्वारा जीवहरूको परम कल्याण हुन्छ।
- भगवान्का गुणहरू र चरित्रहरूको अलिकति स्मरण-मनन पनि महान् कल्याणकारी र परम पवित्र हुन्छ।
- श्रीरामका गुणहरूको गाथा गाएर को पूरा गर्न सक्छ! उहाँ परम दयालु, परम प्रेमी, परम सुहृद्, परम संयमी, परम कल्याणाश्रय, महान् वीर्यवान्, महान् बुद्धिमान्, शस्त्रविद्याविशारद, सौन्दर्य-माधुर्यका निधि, कान्तिमान्, धृतिमान्, जितेन्द्रिय, अत्यन्त गम्भीर, परम विनयी, महान् धीर, अनुपम प्रियदर्शन, मधुरभाषी, महान् क्षमाशील, परम उदार, परम ब्रह्मण्य, आदर्श सत्यवादी र सत्यव्रती, कुसुमभन्दा पनि कोमल तर कर्तव्यपालनमा बज्रभन्दा पनि कठोर, परम यशस्वी, सर्वशास्त्रतत्त्वज्ञ, महान् प्रतिभाशाली, आदर्श पुत्र, आदर्श शिष्य, आदर्श पति, आदर्श दाजु, आदर्श स्वामी, आदर्श राजा, आदर्श मित्र, आदर्श शूरवीर, आदर्श आश्रयदाता, आदर्श गुणवान्, आदर्श सदाचारी, आदर्श धर्मव्रती, आदर्श त्यागी, नीतिपरायण, साधुजनप्रिय, परम प्रतापवान्, धर्मरक्षक, सर्वप्रिय, सर्वान्तर्यामी र सर्वशक्तिमान् हुनुहुन्छ।
- संसारमा धर्म नै श्रेष्ठ छ। धर्ममा नै सत्य (सत्यंस्वरूप परमात्मा) प्रतिष्ठित छ।
- रामको भ्रातृप्रेमको आदर्शलाई संसारले आदर्श मानेमा सबै झगडा मेटिएर सारा संसारमा शान्ति हुने थियो।
- भक्तवत्सलता त भगवान्को विख्यात बाना नै हो।
- भगवान्का अवतारको मुख्य कारण भक्तहरूमाथि दया गर्नु नै हुन्छ।
- भगवान् वस्तुतः दयामय नै हुनुहुन्छ।
- भगवान्को क्रोध पनि मुक्तिदाता नै हो।
- नास्तिकवादको निन्दा गर्दा श्रीरामले ती पिताका कामहरूको निन्दा गर्नुभयो, जसका वचनहरूको रक्षाका खातिर आज वनमा बसिरहनुभएको छ।

- भगवान् श्रीरामका सबै भाव विलक्षण छन्। उहाँको जन्म, बालकभाव, कुमारभाव, मिथिलाको मधुरभाव, वनको तापसभाव, लङ्काको वीरभाव, राजभाव, प्रेमभाव, सबै आदर्श, महान् र अनुकरणीय छन्। उहाँको आदर्श जीवनबाट जो लाभ उठाउँदैन, त्यो अत्यन्त मन्दभागी हो। भगवान् श्रीरामका सबै गुण र आचरण आदर्श छन्।
- श्रद्धा कम भएमा भगवान्‌को तत्त्व, रहस्य, गुण र प्रभावको ज्ञान हुँदैन, यसै कारणले उनको लीलामा भ्रमवश मनमा शङ्का हुन जान्छ।
- भगवान्‌का प्रत्येक लीलामा प्रेम, दया, क्षमा, सत्य आदि गुण भरिएका छन्।
- भगवत्प्राप्तिमै मानव-जीवनको सार्थकता छ।
- मानव-शरीर परमात्माको प्राप्तिका निमित्त पाइएको छ। परमात्माको प्राप्ति नै जीवन्मुक्ति, तत्त्वज्ञान, मोक्षप्राप्ति, प्रेमप्राप्ति, पूर्णताप्राप्ति र कृतकृत्यता आदि नाउँले अभिहित हुन्छ। स्थूल रूपले मानव र मानवेतर प्राणीहरूमा कुनै अन्तर छैन। सबैका शरीर पाञ्चभौतिक छन्। तिनमा शरीरधारी जीव मात्र एक परमेश्वरको अंश हो, चिन्मय हो।
- योनिहरू दुई प्रकारका छन् – (१) भोगयोनि, (२) कर्मयोनि। मानवयोनि कर्मयोनि या साधनयोनि हो।
- मनुष्ययोनिमा गरिएका कर्महरूका अनुसार नै भोगहरूको विधान हुन्छ। मानवयोनिमा कर्म गर्ने पूर्ण स्वतन्त्रता छ।
- मानवलाई कुनै नयाँ ध्येय बनाउने आवश्यकता छैन। आवश्यकता छ पूर्वनिश्चित ध्येय या लक्ष्यलाई चिन्ने।
- मानवयोनि साधनधाम मोक्षको द्वार तथा भवसागरको नौका यो जहाज भनिएको छ।
- पूर्णतः मोहनिवृत्त भएमा मात्र सम्यक् रूपमा चेतनाको प्राप्ति हुन्छ।
- गीता प्रत्येक मोहग्रस्त मानवको मोहनिवारक अमोघ उपाय हो।
- मानव जबसम्म आफ्ना निम्ति सुनिश्चित ध्येयको पूर्तितिर अग्रसर हुँदैन, तबसम्म त्यो अन्य सामान्य जीवयोनिबाट विशिष्ट कोटिमा पुग्न सक्तैन।
- मनुष्यले स्वयम् आफ्नो उद्धार गरोस्, स्वयम् आफूलाई अवनतिको खाडलमा पर्न नदेओस्।
- आजको मानवले आत्माको उद्धारका निम्ति यत्न नगरेर स्वयम् आफूप्रति शत्रुता गरिरहेछ।
- वास्तवमा मनुष्यले व्यक्तित्वलाई हटाएर त्यस स्थानमा आफ्नो स्वरूपको प्रतिष्ठा गर्नुपर्थ्यो।
- शरीर, इन्द्रियहरू, प्राण, मन, बुद्धि, धन, वैभव, भोग आदि पदार्थ साधन मात्र हुन्, तर यिनलाई साध्य बनाएर जुन वास्तविक साध्य हो, त्यसको उपेक्षा सबै किसिमबाट गरिएको छ।
- काम र अर्थको प्राप्तिमा प्रारब्धको प्रधानता रहन्छ तथा धर्म र मोक्षको प्राप्तिमा उद्योगको अर्थलाई कामप्रवण बनाइयो भने, कामको पूर्तिप्रति उन्मुख गरिदियौं भने अर्थको नाश भइहाल्छ।
- धर्मलाई अर्थमा लगाइदिएका खण्डमा त्यसले अर्थको रूप धारण गर्ला।

- निष्काम भावले गरिएको कामको आचरण (विषयसेवन) ले पनि मुक्तिको मार्ग प्रशस्त गर्नेछ ।
- मानवले निष्काम भावले आसक्तिरहित भई धर्मपूर्वक अर्थ-कामको आचरण गर्नुपर्छ ।
- आफ्ना निमित्त यस द्वन्द्वात्मक जगत्को आँधीबेरीमा प्रभावित नभएर निश्चित कर्तव्यमार्गमा हिँड्नुपर्छ र सिद्धि प्राप्त गरेर मात्र सास फेर्नुपर्छ ।
- ब्रह्मचर्याश्रममा गृहस्थाश्रमको तयारी गरिन्छ र वानप्रस्थाश्रममा संन्यासाश्रमको ।
- धर्मानुसार गृहस्थाश्रमको अनुष्ठान गर्नाले वैराग्य हुनु अनिवार्य छ । सीमित भोगको अर्थ नै गृहस्थाश्रम हो ।
- विषयहरूको रागद्वेषपूर्वक चिन्तन गर्नाले मनुष्यको पतन हुन्छ, किनभने विषयहरूको ध्यानले प्राप्त मानव-हृदयमा आसक्तिको अङ्कुर उत्पन्न गरिदिन्छ र आसक्ति सबै अनर्थहरूको जड हो । यहाँसम्म कि आसक्तिद्वारा बुद्धि नष्ट भएपछि मानवको चरम विनाश भइहाल्छ । बुद्धिनाशात् प्रणश्यति तर रागद्वेषरहित भएर विषयहरूको सेवनले पनि प्रसादको प्राप्ति गराउँछ । यो विषयसेवन रागद्वेषको त्याग र संयमका साथ केवल शरीर-निर्वाह मात्रका निमित्त हुनु जरुरी छ, भोगबुद्धिद्वारा होइन । तब मात्र यो मुक्तिको कारण हुन सक्छ ।
- भोग्य पदार्थ अनित्य हुनाले नाशवान् छ, प्रतिक्षण नष्ट भइरहन्छ ।
- इन्द्रियहरूको उपयोग तीन प्रकारको हुन्छ – (१) भोगहरूको तत्त्व जान्न, (२) तिनीहरूद्वारा अरूहरूको सेवा गर्न, तथा (३) परमात्माको प्राप्तिका लागि शरीर-निर्वाह-क्रियाको सम्पादन गर्न ।
- जड-चेतनको ग्रन्थिको नाम नै जीव हो ।
- मुक्ति र भुक्तिको इच्छाहरूमा भोगहरूको इच्छा जति प्रबल भए पनि त्यसले परमात्माको प्राप्तिको इच्छालाई मेट्न सक्तैन ।
- जडताले चेतनालाई केही कालसम्म भलै आच्छादित गरोस् तर त्यसको अस्तित्व मेट्न सक्तैन । बरू परमात्माको प्राप्तिको इच्छा प्रबल र उत्कट भयो भने भोगेच्छाको अस्तित्व लुप्त भएर जान्छ । किनभने भोग र त्यसको इच्छा दुवै नै अनित्य हुन् र परमात्मा र उनीप्रति प्रेम, यी दुवै नित्य हुन् ।
- परमात्माको प्राप्तिको इच्छा नै भगवान्को प्रेमको स्वरूप बन्न जान्छ । प्रेम र भगवान् एकै हुन् ।
- जबसम्म भोगहरूको यत्किञ्चित् इच्छा हुन्छ, त्यतिन्जेलसम्मलाई साधनावस्था भन्दछन् ।
- जब परमात्माको प्राप्तिको इच्छा, मोक्षको इच्छा, प्रेमपिपासा मुख्य इच्छा बन्न पुग्छ, तब भोगेच्छा मेटिन्छ ।

ॐ

धर्म-विज्ञान

तृतीय खण्ड

धर्म-विज्ञान
तृतीय खण्ड

- हिन्दूशास्त्रमा योग शब्दको प्रयोग एक अत्यन्त व्यापक अर्थ र भावलाई लिएर अनेक स्थानहरूमा, विभिन्न प्रसङ्गहरूमा विभिन्न अर्थहरूलाई लिएर गरिएको छ।
- योगको विषयमा ध्यान राख्नुपर्ने कुरा यो छ – त्यो एक दर्शन मात्रचाहिँ होइन। त्यो त वृत्तिहरूका रूपमा फूलझरीसमान प्रतिक्षण उपक्षय हुने जीवनीशक्तिको स्वरूपमा स्थिर भएर नित्य प्रकाशमान मणिको किसिमले स्वप्रकाश आत्माको स्वरूपको अनुभव गर्ने एक विशेष कला हो।
- योगको गणना दर्शनहरूमां गरिएको छ, तर यसको व्याख्या केवल शुष्क पाण्डित्यको सहाराले हुन सक्तैन, किनभने यो एक प्रयोगात्मक अनुभवगम्य स्वयंवेद्य विद्या हो, जसका निमित्त दीर्घकालिक निरन्तर अभ्यासको आवश्यकता छ।
- योग साङ्ख्यको नै क्रियात्मक रूप हो।
- जति-जति अज्ञान टाढा हुँदै जान्छ, त्यति-त्यति नै दुःखको अभाव हुँदै जान्छ।
- दुःखको नितान्त अभाव अज्ञान अर्थात् अविद्याको सर्वथा नाश हुनु हो।
- सारा तत्त्वहरूको विवेकपूर्ण ज्ञान भएमा सारा दुःखको निवृत्ति भइहाल्छ (तत्त्वहरूको यथार्थ ज्ञान समाधिद्वारा नै आफ्ना-आफ्ना भूमिहरूमा हुन सक्छ, व्युत्थानदशामा हुने होइन)।
- जड तत्त्वका चौबीस मुख्य विभाग हुन सक्छन् र चेतन तत्त्व पुरुष जड तत्त्वको सम्बन्धले जीव, ईश्वर र आफ्नो शुद्ध स्वरूपले परमात्मतत्त्व भनिन्छ।
- पुरुष न प्रकृति हो, न विकृति अर्थात् न त्यो स्वयं कसैको विकृत परिणाम हो, न त्यसबाट कुनै विकृत परिणाम उत्पन्न हुन्छ।
- मूल प्रकृतिबाट महत्तत्त्व, महत्तत्त्वबाट अहङ्कार, अहङ्कारबाट सोह्रको समूह अर्थात् पञ्च तन्मात्राहरू र एघार इन्द्रियहरू, यी सोह्रमध्ये जो तन्मात्राहरू छन्, तिनबाट पाँच स्थूल भूत उत्पन्न हुन्छन्।
- मनको स्थानमा अहङ्कार र पृथ्वी जल, अग्नि तथा वायुका परमाणुहरूका स्थानमा तन्मात्राहरू र तिनलाई अवकाश दिने आकाशको स्थानमा महत्तत्त्व हुन सक्छ।
- सबभन्दा पहिला जड तत्त्व तीन गुण हुन् – सत्त्व, रजस् र तमस्।
- गुण सुख-दुःख र मोहस्वरूप हुन्, प्रकाश प्रवृत्ति र रोक्ने सामर्थ्यवाला हुन्, एक-अर्कालाई दबाउने, सहारा दिने, प्रकट गर्ने र सँगसँगै बस्ने कर्मवाला हुन्।

- सत्त्वगुण सुखस्वरूप छ, रजोगुण दुःखस्वरूप छ र तमोगुण मोहस्वरूप छ ।
- सत्त्वगुण प्रकाश गर्न समर्थ छ, रज प्रवृत्ति गर्न र तम रोक्न ।
- गुणले एक-अर्कालाई थिच्छ । जब सत्त्वगुण प्रधान हुन्छ, तब रज र तमलाई थिचेर सुख-प्रकाशादि आफ्ना धर्महरूद्वारा शान्त वृत्ति उत्पन्न गराउँछ । जब रज प्रधान हुन्छ, तब सत्त्व र तमलाई थिचेर दुःख प्रवृत्ति आदिबाट घोर वृत्तिको उत्पत्ति हुन्छ । यस्तै प्रकारले तम प्रधान हुँदा सत्त्व र रज दब्न गई आलस्य, सुस्ती आदिबाट मोहवृत्तिको उत्पत्ति हुन्छ । यी तीनै गुण एक-अर्काका आश्रित छन् । रज र तमका सहाराले सत्त्व प्रकाश प्रकट गर्छ र प्रकाशद्वारा रज-तमको उपकार पनि हुन्छ । यस्तै प्रकारले रज, तम पनि अन्य दुईको सहारा लिन्छन् र उपकार पनि गर्छन् ।
- रजको जोडा सत्त्व हो, सत्त्वको रज । यसै प्रकारले तमको सत्त्व-रज जोडा हुन्, र दुवै सत्त्व र रजको तम जोडा (साथी) हो ।
- सत्त्व हलुको र प्रकाशक मानिएको छ, रज उत्तेजक र चल, अनि तम गन्हुङ्गो र अवरोधक छ । बत्तीको झैँ (एक) उद्देश्यसँग यिनको काम हुन्छ ।
- सत्त्व हलुको र प्रकाशक छ, त्यसैले सत्त्वप्रधान पदार्थ हलुका हुन्छन् । हलुका हुनाले आगोको ज्वाला माथितिर उठ्छ, वायु तेर्सो चल्छ, इन्द्रियहरू छिटो काम गर्दछन् । सत्त्वको प्रधानताले गर्दा अग्निमा प्रकाश छ, यसै प्रकारले इन्द्रिय र मन पनि प्रकाशशील छन् ।
- जब शरीर रजप्रधान हन्छ, तब उत्तेजना र चञ्चलता बढ्न थाल्छ ।
- तमले स्थिरता ल्याउँछ, रजले उत्तेजित गर्छ ।
- तीनै गुण परस्पर विरोधी छन्, तर बत्तीसरह यिनको प्रवृत्ति एउटै प्रयोजनका निमित्त छ ।
- बत्ती र तेल विरोधी भए तापनि अग्निसँग मिलेर प्रकाशको प्रयोजन सिद्ध गर्छन्, त्यस्तै प्रकारले सत्त्व, रज र तम परस्पर विरोधी हुँदाहुँदै पनि एउटाले अर्काको अनुकूल कार्य गर्छन् ।
- हरएक पदार्थ सुख, दुःख र मोहको उत्पादक हो ।
- चेतन तत्त्व कूटस्थ नित्य छ र जड तत्त्व 'गुण' परिणामी नित्य छ, एक क्षण पनि परिणामविना रहन सक्तैन ।
- दूधमा जोरन परेपछि दही बन्ने परिणामलाई विरूप अथवा विसदृश परिणाम भन्छन् ।
- तीनै गुणहरूको पृथक्-पृथक् आफ्नो सरूपमा अर्थात् सत्त्व सत्त्वरूपले, रजस् रजस्रूपले, तमस् तमस्रूपले प्रवृत्त हुनु अर्थात् सत्त्वको सत्त्वमा, रजस्को रजस्मा र तमस्को तमस्मा जुन परिणाम छ त्यो सदृश परिणाम हो ।
- समाधिद्वारा सबभन्दा अन्तमा गुणहरूको सबभन्दा पहिलो विषम परिणाम महत्तत्त्वको विवेकख्यातिद्वारा साक्षात्कार हुन जान्छ ।
- सारा सृष्टि गुणहरूकै परिणाम हो ।
- सबै पुरुष न एकसाथ जन्म लिन्छन्, न एकसाथ मर्छन्, उनको अलग-अलग जन्म-मरण हुन्छ ।

- जन्म-मरण, इन्द्रियदोष र सत्त्वगुणी, रजोगुणी र तमोगुणी हुनु इत्यादि जो पुरुषको अनेकत्वका साधन हुन् र अन्तःकरणका धर्म हुन्, शुद्ध चेतन तत्त्वका यी सब केही पनि होइनन् ।
- अन्तःकरणको अपेक्षाले पुरुषमा अनेकत्व विकल्पले मानिएको छ ।
- विवेकज्ञानको पश्चात् स्वरूपस्थितिको अवस्थामा जसै चित्तको निरोध भएर उसका सारा धर्मक्रिया आदिको अभाव हुन्छ, तत्काल अनेकत्वको पनि अभाव हुन पुग्छ ।
- बन्ध र मोक्ष पनि वास्तवमा चित्तमा भएको प्रकृतिको कार्य हो ।
- प्रकृति नै नाना (देव, मनुष्य, पशु आदि शरीरमा) आश्रय लिएर घुम्दछे, बाँधिन्छे र मुक्त हुन्छे ।
- सम्पूर्ण कर्म प्रकृतिका गुणहरूद्वारा भएका छन् ।
- अज्ञान जुन वन्धनको कारण र ज्ञान जुन मोक्षको कारण छ तथा धर्म-अधर्म जुन संसारमा कारण हुन्, यी सबै वुद्धिकै धर्म हुन् ।
- संसारको पनि साक्षात् सम्बन्ध बुद्धिसित नै छ ।
- पुरुष सदा बन्ध, मोक्ष र संसारमा पनि एकरस रहन्छ ।
- बुद्धिमा भेद हुन्छ ।
- बन्ध, मोक्ष र संसारको सम्बन्ध बुद्धिसँग छ, जो प्रकृतिको रूपान्तर हो ।
- प्रकृति स्वयम् आफूलाई सात रूपहरू (धर्म, अधर्म, अज्ञान, वैराग्य, अवैराग्य, एश्वर्य र अनैश्वर्य) आफूमा बाँध्छिन् र फेरि तिनै पुरुषार्थका निमित्त (पुरुषको परम प्रयोजन मोक्ष-सम्पादन गर्न) एकरूप (ज्ञानरूप) बाट (आफूलाई) उम्काउँछिन् ।
- योग साङ्ख्यको नै क्रियात्मक रूप हो । योग सबै सम्प्रदायहरू र मतमतान्तरहरूको पक्षपात र वादविवादले रहित सार्वभौम धर्म हो, जुन तत्त्वको ज्ञान स्वयम् अनुभवद्वारा प्राप्त गर्न सिकाउँछ र मानिसलाई उसको अन्तिम लक्ष्यसम्म पुऱ्याइदिन्छ ।
- स्थूलताबाट सूक्ष्मतापट्टि जानु अर्थात् बाहिरबाट अन्तर्मुख हुनु योग हो ।
- जति वृत्तिहरू बर्हिमुख हुँदै जान्छन् त्यति नै उनमा रज र तमको मात्रा बढ्दै जानेछ र जति वृत्तिहरूको निराध हुँदै जान्छ, त्यति नै रज र तमको तिरोभाव भएर सत्त्वको प्रकाश बढ्नेछ । जब कुनै पनि वृत्ति रहँदैन, तब शुद्ध परमात्मास्वरूप शेष भएर रहन्छ ।
- परमात्मतत्त्व पनि सर्वत्र व्यापक छँदाछँदै पनि उसको शुद्ध स्वरूपलाई कुनै स्थानविशेषद्वारा अन्तर्मुख भएर प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- परमात्मप्राप्तिका निमित्त चित्तलाई कुनै लक्ष्यविशेषमा स्थापित गर्ने कार्यलाई उपासना वा भक्तियोग भन्दछन् ।
- विषयहरूमा राग सकांम कर्मबाट हुन्छ ।
- कर्महरूले गर्दा अर्थात् शरीर-इन्द्रियहरूबाट हुने कर्म र तिनका फल आदि ईश्वरमा अर्पण गरेर कर्तव्य-कर्म गर्नु ।
- कर्महरूको फलबाट निष्कामता प्राप्त गर्ने कामलाई नै कर्मयोग भन्दछन् ।

- उपासना, कर्म र ज्ञानमध्ये जब परमात्मा प्राप्तिका निमित्त चित्तलाई कुनै विशेष लक्ष्यमा प्रतिष्ठापित गर्न विशेष चेष्टा गर्नुपर्ने हुन्छ, तब त्यसलाई उपासना वा भक्तियोग भन्दछन्।
- संसारको कुनै पनि वस्तु सत्त्व, रज र तम – यी तीन गुणको सम्मिश्रणविना आफ्नो अस्तित्व राख्न सक्तैन।
- कर्मयोगमा कर्मको प्रधानता, ज्ञान र उपासनाको गौण रूप र ज्ञानयोगमा ज्ञानको प्रधानता र कर्म तथा भक्तिको गौणता हुन्छ।
- विषयहरूभन्दा मन उत्कृष्ट हुन्छ, मनभन्दा बुद्धि ठूलो र महान् आत्मा (महत्तत्त्व) बुद्धिभन्दा पनि उत्कृष्ट हुन्छ।
- विवेकी पुरुषले मनमा वाक् इन्द्रियको उपसंहार गरोस्, त्यसलाई प्रकाशस्वरूप बुद्धिमा लय गरोस्, बुद्धिलाई महत्तत्त्वमा लीन गरोस् र महत्तत्त्वलाई शान्त आत्मामा नियुक्त गरोस्। यसप्रकार आत्मामा सबै लीन गरेर मनुष्य स्वस्थ, प्रशान्तचित्त एवं कृतकृत्य हुन्छ।
- आत्मा ज्ञानस्वरूप हुनाले आफ्नो ज्ञानको प्रकाशमा जे-जति चित्तमा भइरहेको छ, त्यसको द्रष्टा हुन्छ।
- चित्तरूप पर्दामा आत्माको ज्ञानको प्रकाश परिरहेछ।
- बहिरङ्ग साधन यम, नियम, आसन, प्राणायाम र प्रत्याहारको सहायताले अन्तरङ्ग साधन धारणा, ध्यान र समाधिद्वारा चित्तको वृत्तिरूप चित्रहरूको वास्तविक स्वरूपको साक्षात्कार हुन्छ।
- चित्त, बुद्धि मन, अन्तःकरण झन्डै पर्यायवाची शब्द हुन्।
- सृष्टिका सारा कामहरूमा मनको स्थिरता नै सफलताको कारण बन्न जान्छ। सृष्टिको सारा महान् पुरुषहरूका अद्‌भुत शक्तिहरूमा उनीहरूको मनको एकाग्रताको रहस्य नै लुकेको हुन्छ।
- मनलाई केवल एक विषयमा लगातार यसप्रकार लगाइराख्ने कि अर्को विचार आउनै नपाओस्। यसलाई एकाग्रता या सम्प्रज्ञात समाधि भन्छन्।
- मन कुनै विषयपट्टि पनि नजानु सर्ववृत्ति-निरोध असम्प्रज्ञात समाधि हो।
- निरोध आफ्नो स्वरूपको नाश हुनु होइन, बरु जड तत्त्वको अविवेकपूर्ण संयोगको चेतन तत्त्वद्वारा सर्वथा नाश हुनु हो।
- योग भने क्रियात्मक रूपले अन्तिम लक्ष्यमा पुऱ्याएर यथार्थ स्वरूप अनुभव गराउँछ, शब्दहरूको वादविवादमा यो अलमलिएको छैन।
- सबै बन्धनहरू र दुःखहरूका कारण पाँच क्लेश हुन् – अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष र अभिनिवेश।
- क्लेशहरूबाट कर्मका वासनाहरू उत्पन्न हुन्छन्। कर्मवासनाहरूबाट जन्मरूप वृक्ष उत्पन्न हुन्छ।
- विषयहरूमा परिणाम-दुःख, ताप-दुःख र संस्कार-दुःख मिलेको हुन्छ र तीनै गुणहरू सदा अस्थिर हुनाले तिनका सुख-दुःख र मोहरूप वृत्तिहरू पनि बदलिइरहन्छन्।
- सुखपछि दुःख हुनु अनिवार्य छ।

- योगको अङ्गको अनुष्ठानद्वारा अशुद्धिको क्षय भएपछि ज्ञानको दीप्ति (प्रकाश) विवेकख्यातिसम्म बढ्न जान्छ।
- धारणा, ध्यान र समाधि – यी तीन मिलेपछि संयम कहलिन्छ।
- अन्तरङ्ग साधन पर वैराग्य हो।
- संयमको विनियोगबाट नाना प्रकारका सिद्धिहरू प्राप्त हुन सक्तछन्।
- सिद्धिहरू श्रद्धालुहरूको योगमा श्रद्धा बढाउन र असमाहित (विक्षिप्त) चित्त भएकाहरूको चित्त एकाग्र गर्न सहायक हुन्छन्, तर यिनमा आसक्त हुनु हुँदैन।
- योगमार्गमा हिँड्नेहरूका निमित्त नाना प्रकारका प्रलोभनहरू आउँछन्। अभ्यासीहरूले तिनबाट सावधान हुनुपर्दछ।
- चित्त र पुरुषको भेद थाहा पाउने व्यक्ति सारा भावहरूको अधिष्ठातृत्व र सर्वज्ञातृत्वमा प्राप्त हुन्छ।
- एक त चित्तको आफ्नो स्वरूप छ र अर्को कुरा – पुरुषबाट प्रतिबिम्बित भएर चेतनजस्तो अर्थात् ज्ञानवाला प्रतीत हुन्छ।
- समाधिद्वारा जब योगीलाई पुरुष र चित्तको भेदको साक्षात्कार हुन्छ, तब उसको आत्मभावभावना (म को हुँ, के हुँ र कस्तो हुँ भन्ने भावना) इत्यादि निवृत्त हुन्छ।
- चितिशक्ति आफ्नो स्वरूपमा अवस्थित हुनु नै कैवल्य हो।
- मन इन्द्रियहरूको अन्तर्मुख भइदिनाले सूक्ष्म शरीरमा स्वप्नको काम गर्छ।
- तमोगुण रजोगुणको स्वप्नावस्थाका कारण क्रियाहरूलाई पनि छेकेर प्रधान रूपले चित्तमा फैलन्छ।
- सबै वृत्तिहरू निरुद्ध भएपछि चित्त आफ्नो वास्तविक सत्त्वस्वरूपबाट पुरुषमा अवस्थित हुन्छ र पुरुष परमात्मस्वरूपमा अवस्थित हुन्छ।
- बाहिरतिर जुन चित्तवृत्तिहरू जान्छन् ती बहिर्मुख वृत्तिहरूलाई सांसारिक विषयहरूबाट हटाएर त्यसको उल्टो अर्थात् अन्तर्मुख गरेर आफ्नो कारण चित्तमा लीन गर्नु योग हो।
- सारा सृष्टि सत्त्व, रज र तम यी तीन गुणहरूको नै परिणाम-रूप हो।
- संसारको बाह्य तथा आभ्यन्तर संसर्गबाट चित्तसत्त्वमा क्षण-क्षणमा गुणहरूको जुन परिणाम भइरहेछ, त्यसलाई चित्तवृत्ति भन्दछन्।
- चित्त जब तमोगुणको नाश हुन्छ, तब रजोगुणको अंशले युक्त हुन्छ र तब धर्म, ज्ञान, वैराग्य र ऐश्वर्यमा प्राप्त हुन्छ।
- जब चित्तमा बाह्य विषयहरूको रज तथा तमको प्रभाव पर्दैन, तब त्यो निर्मल, चम्किलो स्फटिकसमान स्वच्छ हुन्छ।
- चित्तबाट तमको मलरूप आवरण र रजको विक्षेपरूप चञ्चलता निवृत्ति भएर सत्त्वको प्रकाशमा एकाग्र वृत्ति जुन रहन्छ, त्यसलाई पनि योग नै ठान्नुपर्छ।
- एकाग्रतालाई सम्प्रज्ञात समाधि भन्दछन्।

- सङ्कल्प-विकल्प गर्नाले मन, अहम्भाव प्रकट गर्नाले अहङ्कार, निर्णय तथा निश्चय गर्नाले बुद्धि र स्मृति तथा संस्कारहरूद्वारा चित्रित हुनाले चित्त भनिएको हो ।
- चित्तकै वृत्तिमात्रले गर्दा सूक्ष्म शरीर एक स्थूल शरीरलाई छाडेर अर्को शरीरमा जाने (आवागमन गर्ने) हुन्छ ।
- गुणहरूका परिणामहरूको यथार्थ रूपले साक्षात्कार गर्नु योग हो ।
- मूढावस्थामा जब तम प्रधान हुन्छ, तब निद्रा, आलस्य, प्रमाद तथा तामसी वृत्तिहरूको उदय हुन्छ ।
- अभ्यास र वैराग्यद्वारा जब सर्वार्थताको निरोध हुन्छ, तब तम तथा रज थिचिएपछि सत्त्वको प्रकाशमा वस्तुको यथार्थ ज्ञान प्राप्त गर्ने एकाग्रता (सम्प्रज्ञात समाधि) को उदय हुन्छ ।
- चित्तको स्वाभाविक बहिर्मुखी प्रवाह वैराग्यद्वारा निवृत्त हुन्छ । अभ्यासद्वारा आत्मोन्मुख आन्तरिक प्रवाह स्थिर हुन्छ ।
- चित्त एक नदी हो । यसमा वृत्तिहरूको प्रवाह बगिरहेको छ ।
- अभ्यास र वैराग्य दुवै एकसाथ मिलेर चित्तवृत्तिहरूको निरोध गर्ने साधन हुन्छ ।
- तमोगुणको अधिकताले चित्तमा लयरूप निद्रा, आलस्य, निरुत्साह आदि मूढावस्थाका दोष उत्पन्न हुन्छन् र रजोगुणको अधिकताले चञ्चलतारूप विक्षेपदोष उत्पन्न हुन्छ ।
- अभ्यासद्वारा तमोगुणको निवृत्त हुन्छ र वैराग्यद्वारा रजोगुणको ।
- अभ्यासको प्रभावले अति दुःखसाध्य काम पनि सिद्ध हुन सक्तछन् ।
- विषयभोग-वासनाजन्य व्युत्थानको संस्कार मानिसको चित्तमा अनादि जन्म-जन्मान्तरदेखि पर्दै आएको छ ।
- अभ्यासलाई दृढभूमि बनाउन धैर्यका साथ दीर्घकालपर्यन्त लगातार श्रद्धा र उत्साहपूर्वक प्रयत्न गर्दै जानुपर्छ ।
- जसले पूर्वजन्ममा अभ्यासका संस्कारहरूलाई दृढ गरेको छ र जसको वैराग्य तीव्र छ, उनलाई शीघ्र वा अतिशीघ्र समाधिलाभ हुन्छ ।
- विवेकद्वारा विषयहरूलाई अनन्त दुःखरूप बन्धनका कारण सम्झेर उनमा पूर्णतया अरुचि हुन जानु तथा उनमा सर्वथा सङ्गदोषबाट निवृत्त हुन जानु नै वैराग्य भन्न सकिन्छ ।
- जति पनि त्रिगुणात्मक बुद्धि अथवा चित्तका कार्य छन्, ती सब योगीका निमित्त हेय कोटिका हुन्छन् ।
- चित्तद्वारा आत्माको साक्षात्कार हुन्छ; तर यो पनि सत्त्वगुणात्मक एक वृत्ति नै हो र चित्तको नै कार्य हो ।
- वितर्क, विचार, आनन्द र अस्मिता नामका स्वरूपहरूको सम्बन्धद्वारा चित्तका वृत्तिहरूको जुन निरोध हुन्छ, त्यो सम्प्रज्ञात समाधि हो ।
- अन्य विषयहरूलाई छोडेर केवल एक ध्येय वस्तुलाई बारम्बार चित्तमा राख्नुको नाउँ भावना हो ।

- जुन भावनाद्वारा ग्राह्यरूप स्थूल भूतहरूका कारण पाँच सूक्ष्म भूतहरूका पाँचै तन्मात्राहरूसम्म तथा शक्तिमात्र इन्द्रियहरूको यथार्थ रूप संशय-विपर्ययरहित सारा विषयहरूसहित साक्षात् गरिन्छ, यो हो विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि ।
- विचारानुगतको निरन्तर अभ्यासद्वारा बढ्दै गएर शक्तिमात्र इन्द्रियहरूले गर्दा अहङ्कारलाई त्यसमा धारण गरी साक्षात् गरियो भने त्यसलाई आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि भनिन्छ ।
- चित्तको एकाग्रता यति बढोस् कि अस्मितामा धारण गर्नाले उसको यथार्थ रूप साक्षात् हुन लागोस्, तब त्यसलाई अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि भन्दछन् ।
- शरीरको अन्त भएपछि विदेहद्वारा धेरै लामो समयसम्म योगी कैवल्यपदजस्तो आनन्द भोगिरहन्छन् ।
- चित्तको परिणाम (अवस्थाविशेष) चार प्रकारका हुन्छन् – व्युत्थान, समाधि-प्रारम्भ, एकाग्रता र निरोध ।
- ध्यानको परिपक्व अवस्थामा जब कुण्डलिनी जागृत हुन्छिन्, अर्थात् सारा स्थूलप्राण सुषुम्णा नाडीमा प्रवेश गर्छन् र स्थूल शरीर तथा स्थूल जगत्बाट टाढा भएर अन्तर्मुख हुन्छिन् – तब यस प्रकाशमय अवस्थामा यी भूमिहरूको वास्तविक अनुभव हुन सक्छ, बहिर्मुख वृत्तिबाट होइन ।
- जब सात्त्विक संस्कारको उदय हुन्छ, तब चित्त कुनै धार्मिक आकारवाला मूर्ति अथवा कुनै सिद्ध महात्माको रूप भएको वृत्ति तथा अन्य सात्त्विक वस्तुहरूको आकारमा परिणत हुन थाल्छ ।
- उच्च कोटिका साकार उपासक भक्तहरूको निर्मल, स्वच्छ चित्त त्यस अवस्थामा आफ्ना इष्टको दर्शन गर्दछ । यो कुरा एकाग्रताको परिपक्व अवस्था, परिपक्व वैराग्य र दृढ निष्ठाद्वारा हुन्छ ।
- सूक्ष्म जगत् सूक्ष्म शरीरजस्तै यस स्थूल जगत्भित्र नै छ ।
- शुद्ध परमात्मतत्त्वमा प्राप्त भइसकेपछि पुनर्जन्म हुँदैन ।
- अहङ्कार प्रकृतिको अर्को विषम परिणाम हो, जसमा सत्त्वको बाहुल्य छ र सत्त्वगुण नै आनन्द हो ।
- योगी यस आनन्दानुगत भूमिलाई नै स्वरूपस्थिति सम्झेर यसैमा आसक्त हुन्छन् र अगाडि आत्मसाक्षात्कारका निम्ति प्रयत्न गर्दैनन्, ती शरीरान्त भएपछि विदेह (शरीररहित) अवस्थामा कैवल्यपदजस्तो स्थितिलाई प्राप्त गर्दै यही आनन्द भोगिरहन्छन् ।
- गुणहरूको साम्य अवस्था भएको मूल प्रकृति त केवल अनुमानगम्य र आगमगम्य छ र पुरुषका निमित्त निष्प्रयोजन हुन्छ ।
- शरीर छाडेपछि चित्तलाई बनाउने गुण आ-आफ्ना कारणमा लीन हुन्छन् र द्रष्टा शुद्ध चेतन परमात्मारूपमा अवस्थित हुन्छ ।
- वृत्तिहरूको निरोध भएपछि समाधि उत्पन्न हुन्छ ।
- योगी कर्मभोग-निवृत्त तथा निष्काम, आसक्तिरहित र परमात्माको आज्ञापालन गर्दै समस्त प्राणीहरूको कल्याणार्थ ईश्वरार्पित हुन्छन् ।

- योगीहरूको मुक्तिमा चित्त बनाउने गुण आफ्ना कारणमा लीन हुन्छन्, जुन साङ्ख्य र योगको कैवल्य हो ।
- चित्तको निरुद्धावस्थालाई र निरोधद्वारा विक्षेपलाई हटाउन वेदान्तशास्त्रका ग्रन्थहरूमा सर्वत्र योग साधनका रूपमा मानिएको छ ।
- योग एउटा प्रयोगात्मक विद्या हो, जसको सम्बन्ध लेख्ने-लेखाउनेसित भन्दा क्रियात्मक रूपमा गर्नुसित बढी हुन्छ, तथापि लेख्ने-लेखाउने गर्नाले विषय थोरबहुत बुझ्न सकिन्छ र साधन गर्न विशेष सहायता मिल्छ ।
- सबभन्दा पहिले आफ्नो वास्तविक र साँचो लक्ष्य पत्ता लगाउनुपर्छ । अनि त साधन वा मार्ग स्वयं नै फेला पर्छ ।
- अन्तिम र वास्तविक लक्ष्य सबैको एकै प्रकारको र एक नै लक्षणवाला छ ।
- हामी सबै नर भएर पनि नारायण बन्न आ-आफ्नो बुद्धिअनुसार प्रयत्न गरिरहन्छौँ ।
- योगसाधन गर्नाले ब्रह्मानन्द र परमसिद्धि पाउनामा कुनै सन्देह रहँदैन ।
- योग नै धर्म-जगत्को एक मात्र पथ हो ।
- प्रत्येक धर्मले योगलाई कुनै न कुनै रूपमा स्वीकार गरेको छ ।
- हिन्दूधर्मका तन्त्र, मन्त्र, पूजा आदि सबै योगमूलक नै छन् ।
- प्रकृत ज्ञान योगाभ्यासविना प्राप्त हुन सक्तैन ।
- बहिर्मुख मन, बुद्धि र इन्द्रियहरूलाई सब बाहिरी विषयहरूद्वारा निवृत्त गरेर अन्तर्मुख गर्दै सर्वव्यापी परमात्मामा मिलाउनुको नाम नै प्रकृत ज्ञान हो ।
- योगाभ्यासद्वारा चित्तको एकाग्रता भएपछि स्वतः नै ज्ञान समुत्पन्न हुन्छ र त्यसै ज्ञानद्वारा मुक्ति हुन्छ ।
- पाँच ज्ञानेन्द्रिय तथा हात-गोडा-मुख-पायु-उपस्थ – यी पाँच कर्मेन्द्रिय एवं मन यी एघार इन्द्रियहरूलाई निग्रह गरेर सद्गुरुको उपासनाद्वारा श्रवण, मनन, निदिध्यासनका साथ घट-पट-मठादि सारा विकारमय दृश्य, पदार्थहरूका नामरूपको परित्याग गरेर गरिने ती वस्तुहरूको बाहिर-भित्र रहने एक मात्र सर्वव्यापी चैतन्यका अतिरिक्त अरू कुनै सत्य पदार्थ छैन भन्ने अनुभवात्मक जुन ब्रह्म साक्षात्कार छ, त्यसैको नाउँ ज्ञान हो ।
- योगविना अनुभवात्मक ज्ञान हुँदैन ।
- योगद्वारा दिव्य ज्ञान पाइन्छ र ज्ञानद्वारा मोक्ष प्राप्त हुन्छ ।
- योगानुष्ठानमा समाधिको अभ्यास परिपक्व भएपछि मात्र अन्तःकरणका दोषहरूको निवृत्ति हुन्छ, तब त्यसमा विशुद्ध अन्तःकरणमा आत्मदर्शन हुन्छ र स्वतः दिव्यज्ञान-प्रकाश पाउन थाल्छ ।
- मन इन्द्रियहरूको मालिक हो, जुन प्राणवायुको अधीन छ ।
- कुम्भकद्वारा प्राणवायुलाई रोकेपछि चित्त स्थिर हुन्छ, चित्त स्थिर भएपछि मात्र वीर्य स्थिर हुन्छ ।
- कुम्भकको समयमा जब प्राणवायु सुषुम्णा नाडीको बीचबाट भ्रमण गर्दै ब्रह्मरन्ध्रस्थ महदाकाशमा पुग्छ, तव चित्त पनि स्थिर हुन्छ ।

- कोही योगसाधनमा सिद्धि पाउनुभन्दा अघि मरेछ भने यस जन्ममा जति अनुष्ठान गरेको छ, अर्को जन्ममा स्वयं नै त्यो ज्ञान जाग्रत् भएर फेरि त्यसै स्थानबाट उसले आरम्भ गर्छ।
- आत्मा सदा एकरूप, एकरस, आनन्दस्वरूप छ, त्यो कहिल्यै बदलिँदैन, न त्यो कहिल्यै नष्ट हुन्छ।
- शास्त्रमात्र भूतकालको अनुभवको फल र भविष्यत्कालको अनुभवको सहायक हो।
- परम योगको परम शास्त्र प्रत्येक मनुष्यको हृदयमा लुकेको सनातन वेद हो।
- सिद्धिको सबभन्दा पहिलो सिँढी यस जगत्का विषयहरूबाट दृढतापूर्वक पछि हट्नु र अन्तर्मुख हुनु हो।
- साधक यथासम्भव आफ्नो अहम्भावबाट टाढा हुन र भगवान्सित सम्बन्ध स्थापित गर्न प्रयत्न गर्दछ।
- हाम्रो अहङ्कार स्वतन्त्रताको अभिमानी, प्रतिक्षण विश्व-प्रकृतिका असङ्ख्य सत्ताहरू, शक्तिहरू, वृत्तिहरू र प्रभावहरूको दास, खेलौना, कठपुतली बनी फिर्दछ।
- योगसाधनमा सबभन्दा ठूलो बिघ्न सन्देह वा संशय हो।
- आफ्नो व्यक्तिगत सङ्कल्पद्वारा निम्न प्रकृतिका सारा अन्धकार र विचारलाई हटाउँदै जानु र आफ्नो शुभ इच्छालाई दृढतासाथ दिव्य ज्ञानको अनुकूल बनाउँदै जानु; ऊ मनका वृत्तिहरू, हृदयका भावहरू, प्राणहरूका वासनाहरू, शरीरको पार्थिव सत्तासम्मलाई हरहालतमा आफ्नो शुभ इच्छाको अनुकूल बनाओस्, यस्तो अभ्यास गराओस् कि त्यो सत्य प्रभावलाई मात्र ग्रहण गरोस् र त्यसैअनुरूप आचरण गरोस्।
- साधकलाई आफ्नो व्यक्तिगत सङ्कल्पशक्तिद्वारा सर्वप्रथम आफ्ना अहं-वृत्तिहरूलाई वशमा गरेर तिनलाई प्रकाश र सत्यतर्फ फर्काइदिनुपर्छ।
- जस्ता प्रकारले पूर्ण योगको परम शास्त्र प्रत्येक मनुष्यको हृदयमा लुकेको सनातन वेद हो, त्यस्तै प्रकारले यसका परम पथ-प्रदर्शक र गुरु उनै अन्तर्यामी जगद्गुरु हुन्, जो हामीभित्र गुप्त रूपबाट विराजमान छन्, उनी नै आफ्नो भास्कर ज्ञानप्रदीपले हाम्रो तमलाई नाश गर्दछन्, उनको यो प्रभा हामीभित्र उनको आत्मप्रकाशको महिमा बनेर रहन्छ।
- पूर्ण योगको सिद्धिको मार्गमा ईश्वर यी अन्तर्यामी गुरुलाई पूर्ण रूपले वरण गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ।
- साधनका प्रारम्भिक अवस्थाहरूमा साधकभित्र आफ्नो व्यक्तिगत प्रयत्नको भाव तीव्र हुने र उसको अहङ्कार आफूमै र आफ्नो व्यक्तिगत उद्देश्यमै मात्र लागिरहने हुनाले त्यो अन्तर्यामी गुरुको ज्योति उसलाई स्पष्ट देखिँदैन।
- हाम्रो योगका ईश्वर गुरु हुनुहुन्छ।
- हामी आफ्नो अन्तःसम्मत निगूढ अन्तर्यामीलाई खोजौं, आफू स्वयंलाई निरन्तर त्यसतर्फ सम्मुख गरौं र सिद्धिका निम्ति त्यसमाथि निर्भर रहौं। तर अहम्भावापन्न चेतनाका निम्ति आरम्भमा यस्तो गर्नु धेरै कठिन छ।

- भगवान् नै मार्गदर्शकको काम गर्दै मनुष्य आदिका रूपमा स्वयम् आफूलाई प्रकट गर्छन् ।
- कुनै पूर्वकालीन गुरु वा अवतारको शिक्षा र प्रभावलाई आफ्नो जीवनको सजीव आश्रय बनाउन सक्ने मानिस त धेरै थोरै छन् ।
- गुरु यस्ता होऊन्, जो शिष्यलाई भगवान्को ज्ञान प्रदान गरून्, उसलाई यस योग्य बनाइदिऊन् कि ऊ एकताको अनुभव गर्न सकोस् ।
- बाहिरी उपायहरूको एकै उद्देश्य उसको अन्तरात्मालाई ब्युँझाएर त्यो पूर्णतम सत्ताको साथै उसको अपरोक्ष एकता गराउनु नै हो ।
- प्रत्येक उपाय मनुष्यको प्राकृत अवस्था र पूर्ण सत्ताको बीच एउटा पुल हो ।
- पूर्ण गुरु जहाँसम्म सम्भव हुन्छ त्यसै बाटोबाट शिष्यलाई लैजानुहुन्छ जुन उसको प्रकृतिको बाटो हो । उपदेश, उदाहरण वा दृष्टान्त र प्रभाव – यी तीनै गुरुका उपकरण हुन् । ज्ञानी गुरु स्वयम् आफूलाई र आफ्ना विचारहरूलाई बलात् शिष्यको मनमा थपिदिन मन पराउँदैनन् । शिष्यलाई त्यतिसम्म मात्र निक्षेप गर्छन्, जति व्यर्थ हुँदैन र बिउझैँ फैलेर बढ्न सक्छ । उपदेश गर्नुमा भन्दा अन्तर्ज्ञानलाई जगाउनुमै उनी अधिक ध्यान दिन्छन् । उनी जुन प्रक्रिया बताउँछन्, त्यो एक उपायका रूपमा हुन्छ, कुनै नित्य कर्मका रूपमा होइन ।
- उपदेशभन्दा दृष्टान्त अधिक शक्तिशाली हुन्छ ।
- गुरुको यो आत्मसाक्षात्कार त्यही वस्तु हो जुन साधकले अनुभव गर्नुपर्छ र आफ्नो प्रकृतिभित्र चढाउनुपर्छ ।
- दृष्टान्तको अपेक्षा प्रभाव ज्यादै काम गर्छ ।
- गुरुले मौन भएर पनि शिष्यहरूभित्र त्यही चीज हालिरहन्छ, जो ऊ स्वयं हो र जुन उसको अधिकारमा छ, यही गुरुको परम लक्षण हो । सर्वश्रेष्ठ गुरु उपदेशक हुनुभन्दा प्रधानतः यस्तै सत्तास्वरूप हुन्छन् ।
- गुरु मानवदम्भ र आत्मगौरवको बुद्धिले आफू गुरु हुनुको घमन्ड गर्दैनन् । संसारमा यदि उनको केही काम छ भने त्यो हो जीवनकल्याण नै । उनी आफ्ना बन्धुहरूका सहायक एक मानिस हुन्, बालकहरूलाई लैजाने एउटा बालक हुन्, अरू दीपहरूलाई प्रज्ज्वलित गर्ने एक दीपज्योति हुन्, आत्माहरूलाई जगाउने एक आत्मा हुन्, जीवबाट ब्रह्म बनाउने साक्षात् परब्रह्म नै हुन् ।
- जुन साधकका निमित्त यी सब सहायताहरू प्राप्त छन्, उसलाई लक्ष्यप्राप्ति हुनु निश्चित नै छ ।
- मानव-प्रयाससामु काल शत्रु वा बाधक भएर उभिन्छ, अथवा मित्र वा साधक भएर; तर यथार्थमा यो सदा आत्माको एक उपकरण मात्र हुन्छ ।
- पूर्ण योगिसिद्धिका लागि अनन्त काल उसको हातमा छ भन्ने बुझेर ऊ अनन्त धैर्य धारण गरोस् र साथै आफ्नो शक्तिलाई यस किसिमले बढाओस् कि त्यसले उसलाई अनन्त वेगवती क्षिप्रताको साथ लक्ष्यमा पुऱ्याइदेओस् ।
- सर्वप्रथम योगसिद्धिका लागि अनिवार्य वस्तु हो गुरुकृपा, जुनविना कुनै पनि साधन सफल हुँदैन ।

- गुरुको दृष्टि, स्पर्श अथवा वाक्यद्वारा एक प्रकारको सद्योज्ञान (अर्थात् प्रत्यक्ष अनुभव) उत्पन्न हुन्छ, त्यसैलाई शाम्भवी (मङ्गलमयी) दीक्षा भन्छन् ।
- सिद्ध महात्माको कृपाले जुन दृष्टि, स्पर्श अथवा मन्त्र चैतन्यद्वारा हुन्छ त्यसलाई शक्तिपात वा महादीक्षा भन्छन् ।
- शक्तिपातद्वारा गुरु शिष्यको कुण्डलिनी शक्तिलाई जाग्रत् गर्छन् ।
- इडा र पिङ्गला यी दुइटा मेरुदण्डका बाहिर छन् ।
- प्राणशक्तिको प्रवाह सुषुम्णाबाट हुँदै ब्रह्मरन्ध्रमा पुग्छ अनि समाधि लाग्छ ।
- गुदाको नजिकै मूलाधार पृथ्वीतत्त्वको चक्र छ, उपस्थको नजिकै स्वाधिष्ठान जलतत्त्वको चक्र छ, नाभिको नजिकै मणिपुर अग्नितत्त्वको चक्र छ, हृदयमा अनाहत वायुतत्त्वको चक्र छ, ग्रीवामा विशुद्ध आकाशतत्त्वको चक्र र भृकुटीमा आज्ञा नाउँको, मनसँग सम्बन्ध राख्ने चक्र छ। मास्तिर बृहत् मस्तिष्कमा सहस्रार छ ।
- पाँचै तत्त्वहरूसँग सम्बन्ध राख्ने गन्ध, रस, रूप, स्पर्श र शब्दात्मक इन्द्रियहरू मनलाई साथ लिएर बुद्धिसहित आफ्नो-आफ्नो कारणमा लीन हुन्छन् र निर्विकल्प समाधि लाग्छ ।
- ज्ञानी कर्म गर्दागर्दै पनि जीवन्मुक्त कहलिन्छ ।
- कुण्डलिनी ब्युँझेपछि प्राणशक्ति स्वतः काम गर्न थाल्छ ।
- योगका साधकहरूलाई प्राणशक्तिको प्रवाह चाँडै नै अनुभव हुन थाल्छ, किनभने यो अनुभवको कुरा हो ।
- प्राणलय भयो भने इन्द्रियहरू, मन, बुद्धि सबै वशमा हुनेछन् ।
- स्थूल शरीरलाई अन्नमय कोष, प्राणहरूको गतिको स्थान हुनाले नाडीहरूमा प्रवाहित शक्तिलाई प्राणमय कोष, मनसँग सम्बन्ध राख्ने कोषलाई मनोमय, बुद्धिको कोषलाई विज्ञानमय र त्यसपछि सुषुप्ति अवस्था तथा कारणशरीरलाई आनन्दमयकोष भन्दछन् ।
- जसरी प्राणशक्ति स्थूल शरीर तथा अन्नमय कोषलाई क्रियाशील तथा ज्ञानशील गरिदिन्छ, त्यसरी नै मनमा सङ्कल्प-विकल्पबाट वासनाहरूका तरङ्गहरू उत्पन्न गरिन्छन् र बुद्धिलाई प्रेरित गर्छ ।
- समाधि-समयमा प्राण वशमा हुने भएकाले कारणशरीरमा पनि संस्कारहरूको सञ्चय क्षीण भएर ऋतम्भरा प्रज्ञा प्रकाशित हुन्छ ।
- कुण्डलिनी शक्ति जागेर स्थूल, सूक्ष्म र कारण – तीनै शरीरहरूलाई बिस्तार-बिस्तार खुकुलो पारेर मूजबाट गुबोसमान आत्मालाई अलग पारिदिन्छ र आत्मप्रकाश फिँजाइदिन्छ ।
- मोक्षको इच्छा गर्नेहरूले मोक्षका लागि प्राणजय गर्नुपर्छ ।
- शक्ति र गुरुको अपमान कहिल्यै गर्नु या सोच्नु हुन्न तथा ईश्वरमा श्रद्धा, भक्ति र ज्ञान हुनुपर्छ। गुरुमा जति श्रद्धा र भक्ति हुन्छ, त्यति नै शीघ्र साधन सिद्ध हुनेछ ।
- साधनको शक्ति, गुरु र ईश्वर – तीनैमा श्रद्धा र भक्ति हुनु आवश्यक छ ।
- जुन कोठामा अभ्यास गरिन्छ, त्यसको वायुमण्डल शक्तिद्वारा भरिन्छ र त्यसलाई अरू काममा लाउनाले त्यहाँको वायुमण्डल दूषित हुने हुन्छ ।

- सत्त्वशुद्धि भएपछि निश्चय स्मृतिलाभ हुन्छ र स्मृतिलाभ भएपछि साधनसिद्धि सुलभ हुन्छ ।
- योगीले कुनै प्रकारको नियम ग्रहण गर्नु हुँदैन, किनभने त्यो विघ्नरूप भइहाल्छ ।
- वीर्यबाट प्राण बन्दछ, वीर्य नै प्राण हो ।
- स्वाधिष्ठानचक्रवेधको समयमा कामवृद्धि हुने गर्छ । यस्तो अवस्थामा कामवेगलाई वैराग्यद्वारा रोक्नुपर्छ ।
- आसनमा बसेर पहिले हात जोडी बायाँ कानतर्फ गुरुलाई उहाँले हामीलाई शक्ति प्रदान गरिरहनुभएको छ भन्ने भावले प्रणाम गर्नू र ध्यान गर्नू । त्यसपछि दक्षिण कानतर्फ विघ्ननाशक गणपतिको ध्यान गर्नू । अनि भ्रूमध्यमा इष्टदेव र शक्तिको ध्यान गर्नुपर्छ । त्यसपछि ध्यानसहित इष्टमन्त्रको जप गर्दै गर्नुपर्छ ।
- योगाभ्यास गर्ने मानिसले यत्नपूर्वक वीर्यको रक्षा गर्नुपर्छ ।
- शुक्र नष्ट भएमा ओजोधातु बिग्रन्छ, किनभने वीर्य नै ओज:स्वरूप अष्टम धातुको आश्रयस्थान हो ।
- वीर्यलाई नै ब्रह्मतेज भन्दछन् ।
- वीर्य ज्यादा नष्ट हुनाले यक्ष्मा, प्रमेह र कमजोरी आदि अनेक रोग उत्पन्न भएर अकालमा नै कालको गाँस हुनुपर्छ ।
- क्षीणवीर्य पुरुषहरूका सन्तानहरू उनीहरूभन्दा धेरै निर्वीर्य भई भयङ्कर रोगहरूद्वारा आक्रान्त भएर दु:ख पाउँदै जीवन यापन गरिरहेछन् ।
- सन्तति-निरोधका अप्राकृतिक तामसिक क्रियाहरू र उपकरणहरूको अपेक्षा ब्रह्मचर्यका नियमहरूको पालन गर्नु स्त्रीहरूलाई बढी स्वास्थ्यप्रद तथा कल्याणकारक छ ।
- ब्रह्मचर्यको पूरा अर्थ हुन्छ – वीर्यलाई रोक्नु, वेदज्ञान पाउनु र सत्-चित् ब्रह्ममा लीन हुनु ।
- वीर्य एक दिव्य तेज हो, जसको सङ्ग्रह गर्दा वेदज्ञान र आत्मसाक्षात्कार हुन्छ, अन्यथा हुँदैन, हुँदैन, कहिल्यै हुँदैन ।
- योगमतबाट साधकको नाभिस्थानमा रज र शिरको मध्यकेन्द्रमा वीर्यविन्दु रहेको हुन्छ ।
- रजाप पार्वती (कुण्डलिनी) लाई नाभिबाट उठाएर शिरमा शिवरूप वीर्यका साथ मिलाइदिनु नै योगसिद्धिको रहस्य हो ।
- ब्रह्मचर्यको ब्रह्म शब्द नै वीर्य र ब्रह्मको अभेद सम्बन्धलाई व्यक्त गर्छ । यस अभेद सम्बन्धलाई अभेद्य राख्ने साधक नै प्रथम श्रेणीको ब्रह्मचारी हुन्छ ।
- दोस्रो श्रेणीवाला ब्रह्मचर्यको ब्रह्मविन्दुमा कम्पन त अवश्य उठ्ने गर्दछ, तर उसले आफ्नो कठोर संयमबल र भीष्मप्रतिज्ञाद्वारा ब्रह्मविन्दुका ती कम्पनहरूलाई ब्रह्मविन्दुतर्फ नै धकिलिदिने गर्छ ।

- तेस्रो श्रेणीको ब्रह्मचर्यवाला साधकको ब्रह्मविन्दुमा जुन सृजन-कम्पन उठ्ने गर्छन्, तिनलाई उसले ईश्वरको सृष्टि-सृजन-आदेश सम्झेर सन्तानोत्पत्तिमा बदलिदिन्छ ।
- ईश्वरको आज्ञापालक र विषयासक्तिले रहित हुनाले यो साधक पनि ब्रह्मचारी नै हुन्छ ।
- जो साधक यो ईश्वरीय सङ्केत पाएर अनासक्त भाव र निष्काम बुद्धिद्वारा सावधान भएर शास्त्रानुकूल सृजन कार्य गर्दछन्, तिनीहरू केवल ब्रह्मचारी नै मात्र हुँदैनन्, ईश्वरका आज्ञापालक पनि हुन्छन् ।
- शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक उन्नति गर्न ब्रह्मचर्य पालन गर्नु विशेष रूपले आवश्यक छ ।
- बलको प्राप्ति ब्रह्मचर्यद्वारा नै हुन सक्छ ।
- विन्दुको संरक्षण, संशोधन र उद्‌बोधन – यी तीनै ब्रह्मचर्यका यथार्थ अङ्ग हुन् ।
- विन्दुको क्षरणबाट संसार र विन्दुको स्थिरताद्वारा मोक्ष सिद्ध हुन्छ ।
- विन्दुका साथ मनको, मनका साथ प्राणको परस्पर सम्बन्ध बुझ्नुपर्छ ।
- ब्रह्मचर्यबाट प्राप्त वीर्यद्वारा देहभित्र दिव्य तेज या एक प्रकारको विद्युत्को विकास हुन्छ र त्यस तेजको वृद्धि भएपछि चित्तको चञ्चलता निवृत्त हुन्छ, प्राणहरूको गति स्थिर हुन्छ र चित्तको एकातन एकाग्र प्रवाह उत्पन्न हुन्छ ।
- चित्त समाहित भएपछि ध्येय वस्तु (आवरणमुक्त भएपछि) स्वयं नै प्रकाशित हुन आउँछ ।
- ब्रह्मचर्यको हाम्रो स्थूल शरीरसँग के सम्बन्ध छ, यस विषयमा विचार गरेपछि ज्ञान हुन्छ – मनुष्यले वीर्यरक्षा अवश्य गर्नुपर्छ, किनभने वीर्य नै ओज:स्वरूप अष्टम धातुको आश्रयस्थान हो, वीर्य नष्ट भएपछि ओजोधातु पनि बिग्रन्छ ।
- जुन पुरुषहरूको वीर्यरूपी ओज, सूर्यचक्र (नाभिचक्र) को आकर्षण-विकर्षणरूप तेजद्वारा एक सूक्ष्म ग्यासका रूपमा माथितिर लागेर मस्तिष्कमा जान थाल्दछ, त्यस्तै पुरुषलाई ऊर्ध्वरिता भन्छन् ।
- ओज एक पीतवर्ण पदार्थ हो ।
- ओज:स्वरूप वीर्यको उत्पत्तिको मुख्य स्थान नाभिचक्र हो ।
- पुरुषहरूमा १४ देखि १८ तथा स्त्रीहरूमा १३ देखि १७ वर्षको आयुमा स्वाभाविक रूपले ओज बन्दछ ।
- योगीहरूको शरीरमा प्राणायाम र धारणा, ध्यान आदि क्रियाहरूको फलस्वरूप आयुको शेष भागमा पनि ओजोनिर्माण भइरहन्छ ।
- शरीर र प्राणको परस्पर सम्बन्ध नजानेसम्म कुनै पनि साधक प्राणको संयम गर्न सक्तैन, न शरीरलाई नै निरोग राख्न सक्छ; कुनचाहिँ नाडीमा कुन प्रकारको प्राणवायु चल्छ र कसरी प्राणलाई अपानसँग संयोग गराउने – यी कुराहरू पनि जान्न सक्तैन ।
- नवचक्र, षोडशाधार, त्रिलक्ष्य र पञ्चाकाशलाई आफ्नो शरीरमा जो योगीहरू जान्दैनन्, तिनलाई योगसिद्धि कसरी होला !

- जीवको शरीरमा सात द्वीपहरूका साथ सुमेरु पर्वत, सबै नदीहरू, समुद्र, पर्वत क्षेत्र र क्षेत्रपाल आदि अवस्थान गर्दछन्। सबै मुनि-ऋषि, ग्रह-नक्षत्र, पुण्यतीर्थ, पुण्यपीठ र पीठदेवताहरू यसै शरीरमा अवस्थान गरिरहेछन्। सृष्टिको उत्पत्ति तथा संहार गर्ने चन्द्र-सूर्य यसै शरीरमा सदा भ्रमण गरिरहेछन्। पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाश पनि यसै शरीरमा अधिष्ठित छन्। जो मानिस शरीरको यो सब वृत्तान्त जान्दछ, त्यही प्रकृत योगी हो।
- प्रत्येक जीवको शरीर शुक्र, शोणित, मज्जा, मेद, मांस, अस्थि र त्वक् – यी सात धातुहरूले बनेका छन्।
- शरीरभित्रका पञ्चभूतहरूमा प्रत्येकको अधिष्ठानका निमित्त स्वतन्त्र स्थान तोकिएका छन्, तिनै स्थानहरूलाई चक्र भन्छन्।
- गुह्यदेशको मूलाधारचक्र पृथ्वीतत्त्वको स्थान हो, लिङ्गमूलको स्वाधिष्ठान-चक्र जलतत्त्वको स्थान हो, नाभिमूलको मणिपुरचक्र अग्नितत्त्वको स्थान हो। हृद्देशको अनाहतचक्र वायुतत्त्वको स्थान हो र कण्ठदेशको विशुद्धचक्र आकाशतत्त्वको स्थान हो। योगीगण यिनै पाँच चक्रहरूमा पृथ्वी आदिको क्रमले पञ्चमहाभूतहरूको ध्यानक्रिया गर्छन्।
- ललाटदेश आज्ञाचक्रमा पञ्चतन्मात्राहरू, इन्द्रियहरू र मनको स्थान छ।
- मास्तिर महाशून्यमा सहस्रदलचक्रमा परमात्माको स्थान छ।
- यस भौतिक देहलाई कार्यक्षम बनाउन मूलाधारबाट प्रधान भएका साढे तीन लाख नाडीहरू उत्पन्न भएर पीपल वा कमलको पातमा जसरी नसा देखिन्छन् त्यसरी नै अस्थिमय शरीरमा ओतप्रोत भावले व्याप्त भएर अङ्गप्रत्यङ्गका सब काम सम्पन्न गरिरहेछन्।
- इडा, पिङ्गला, सुषुम्णा, गान्धारी, हस्तिजिह्वा, कुहू, सरस्वती, पूषा, शङ्खिनी, पयस्विनी, वारुणी, अलम्बुषा, विश्वोदरी, यशस्विनी – यी चौध नाडीहरूमा पनि इडा, पिङ्गला र सुषुम्णा – यी तीन नाडीहरू नै प्रधान हुन्। सुषुम्णा नाडी मूलाधारबाट उत्पन्न भएर नाभिमण्डलमा जुन अण्डाकार नाभिचक्र छ, त्यसको ठीक बीचबाट ब्रह्मरन्ध्रसम्म गएको छ। सुषुम्णाको बायाँतर्फबाट इडा र दाहिनेतिरबाट पिङ्गला उत्थित भएर स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत र विशुद्ध चक्रलाई धनुषाकार भई बेर्दै इडा नाकको दाहिने छेउसम्म र पिङ्गला बायाँ छेउसम्म गएको छ। मेरुदण्डको छेदको भित्रबाटै सुषुम्णा नाडी र मेरुदण्डको बाहिरबाट पिङ्गला र इडा नाडी गएका छन्। इडा चन्द्रस्वरूपा र पिङ्गला सूर्यस्वरूपा हुन्। सुषुम्णा अग्निस्वरूपा हुन्, सत्त्व, रज र तम – यी तीन गुणहरूले युक्त एवं फक्रेको धतुरोको समान सेतो वर्णको छ।
- कुहू नाडी सुषुम्णाको बायाँतिरबाट उत्थित भएर मूढदेशसम्म गएको हुन्छ, वारुणी नाडीले शरीरको माथिल्लो र तल्लो समस्त भाग घेरेको छ। यशस्विनी नाडी दाहिने गोडाको बूढीऔंलाको टुप्पासम्म, पूषा नाडी दाहिने आँखासम्म, पयस्विनी दाहिने कानसम्म, सरस्वती जिब्राको टुप्पासम्म, शङ्खिनी देब्रे कानसम्म, गान्धारी बायाँ आँखासम्म, हस्तिजिह्वा देब्रे गोडाको बूढीऔंलासम्म, अलम्बुषा मुखसम्म र विश्वोदरी पेटसम्म पुगेको हुन्छ।

- योगीहरू चौध नाडीहरूलाई पुण्यनदी भन्छन्। यीमध्ये कुहू नाउँकी नाडीलाई नर्मदा, शङ्खिनी नाडीलाई ताप्ती, अलम्वुषा नाडीलाई गोमती, गान्धारी नाडीलाई कावेरी, पूषा नाडीलाई ताम्रपर्णी एवं हस्तिजिह्वा नाडीलाई सिन्धु नदी भन्दछन्। इडा गङ्गारूपा, पिङ्गला यमुनास्वरूपा एवं सुषुम्णा सरस्वतीरूपिणी हुन्।
- बाह्य नदीहरूमा बाह्य स्नान गर्नाले पुण्यसञ्चय त अवश्य हुन्छ, तर मुक्ति प्राप्त गर्नु त निकै माथिको चीज हो।
- गुरुकृपावाट जो व्यक्ति आत्मतीर्थलाई चिनेर आज्ञाचक्रको माथि यस तीर्थराज त्रिवेणीमा मानसस्नान वा यौगिक स्नान गर्दछ, त्यो निश्चय नै मुक्तिपद लाभ गर्दछ।
- इडा, पिङ्गला र सुषुम्णा – यी तीन प्रधान नाडीहरूमध्ये सुषुम्णा सर्वप्रधान हो। यसको गर्भमा अर्थात् बीचमा वज्राणी नाउँको एक नाडी छ। यो नाडी शिश्नदेशबाट निस्केर शिरस्थानसम्म व्याप्त भइरहेछ। वज्रा नाडीको बीचमा आद्यन्त-प्रणवयुक्त सूर्य, चन्द्र र अग्निस्वरूप ब्रह्मा, विष्णु र शिवद्वारा आदि र अन्तमा मिलेको माकुराको जालोको समान धेरै सूक्ष्म चित्राणी नाउँको एउटा अर्को नाडी छ। यसै चित्राणी नाडीमा पद्म वा चक्र सब गाँसिएका छन्। चित्राणी नाडीको बीचमा अर्को एउटा विजुलीको चमकजस्तो नाडी छ, त्यसलाई ब्रह्मनाडी भन्छन्। ब्रह्मनाडी मूलाधार-पद्मस्थित महादेवको मुखबाट उत्थित भएर सहस्रदल कमलसम्म फैलिएको छ।
- सबभन्दा भित्र ब्रह्मनाडीको विषयमा रातदिन योगीहरूले ध्यान गर्नुपर्छ, किनभने योगसाधनको चरम फल यसै ब्रह्मनाडीद्वारा प्राप्त हुन्छ।
- भौतिक देहमा जति प्रकारका शारीरिक कार्य हुन्छन्, ती सबै वायुको सहायताद्वारा नै सम्पन्न हुन्छन्।
- देह यन्त्र मात्र हो, वायु त्यसलाई चलाउने उपकरण हो।
- मन वशमा आएपछि इन्द्रियजय हुन सक्छ, इन्द्रियजय भएपछि सिद्धि पाउन केही बेर लाग्दैन।
- मानवदेहभित्र हृदयमा अनाहत नाउँको एक रक्तवर्ण पद्म छ, यसको बीचमा षट्कोण पीठमाथि वायुबीज छ। यस वायुबीज वा वायु-यन्त्रहरूलाई प्राण भन्छन्।
- हृद्देशमा प्राणवायु, गुह्यदेशमा अपानवायु, नाभिमण्डलमा समानवायु, कण्ठदेशमा उदानवायु र सारा शरीरमा व्यानवायु व्याप्त भएर अवस्थान गरिरहेछन्।
- कान, आँखा, ग्रीवा, गुल्फ, कण्ठदेश र कमरको तल्लो भागको क्रिया व्यानवायुको काम हो। उद्गारादि नागवायु, सङ्कोचनादि कूर्मवायु, क्षुधातृषादि कृकरवायु, निद्रातन्द्रादि देवदत्तवायु र शोषणादि कार्य धनञ्जयवायु सम्पन्न गर्छन्।
- शरीरमा जबसम्म वायु विद्यमान रहन्छ, तबसम्म देह जीवित रहन्छ।
- वायु देहबाट निस्केर फेरि नफर्केपछि मृत्यु हुन्छ।

- प्राणवायु नासिकारन्ध्रबाट आकृष्ट भएर नाभिग्रन्थिसम्म गमन गर्दछ र योनिस्थानबाट नाभिस्थानसम्म अपानवायु तल्लो भागमा गमनागमन गर्छ।
- वायुको सब तत्त्व जानेर नै योगाभ्यासमा लाग्नु उचित छ।
- मानवदेहको अनाहत नामक पद्मको त्रिकोणी पीठ (आसन) मा वायुबीज यँ विद्यमान छ।
- हामी जो मायाले मुह्यमान र शोकले कातर हुन्छौँ एवं सब किसिमले सुख-दुःखादि फल भोग्छौँ, यी सबलाई हामीहरूको हृदयस्थल त्यही जीवात्मा भोग गर्दछ।
- श्वास-प्रश्वासमा हंस उच्चरित हन्छ।
- हं शिवस्वरूप र सः शक्तिरूपिणी हो।
- श्वास-प्रश्वास नै जीवको जीवत्व हो।
- जीव रातदिनमा २१,६०० पटक अजपा जप गर्छ। यही मानवको स्वाभाविक जप र साधन हो।
- हंसको उल्टो सोऽहं हुन्छ, तर स र हंको लय भएपछि केवल ॐ रहन जान्छ। यो नै हृदयस्थ शब्दब्रह्मरूप ॐकार हुन्छ। साधकगण शब्द-ब्रह्मरूप प्रणवध्वनि (ॐकार) सुन्ने इच्छाले द्वादशदल अनाहत पद्मको ऊर्ध्वमुख ध्यान गरेर गुरुको उपदेशानुसार क्रिया गर्नाले ॐकारध्वनि सुन्न थाल्छ।
- शब्दब्रह्मस्वरूप ॐकारबाहेक अर्को एकवर्ण ब्रह्मरूप ॐकार छ।
- आँखीभौँका बीचमा दुई दल भएको श्वेतवर्ण आज्ञाचक्र छ। यस चक्रमाथि जहाँ सुषुम्णा नाडीको अन्त हुन्छ र शङ्खिनी नाडीको आरम्भ हुन्छ, त्यसै स्थानलाई निरालम्बपुरी भन्दछन्।
- शिव-शक्ति वा प्रकृति-पुरुषको संयोगद्वारा नै ॐकार बन्दछ। योगानुष्ठानद्वारा षट्चक्र छेडेर ब्रह्मनाडीको सहायताद्वारा यस निरालम्बपुरीमा पुगेपछि महाज्योतिरूप ब्रह्म ॐकार अथवा भावानुसार आ-आफ्ना इष्टदेवको दर्शन हुन्छ।
- ॐकारका तीन रूप छन् – श्वेत, पीत र रक्त।
- अ, उ र म् को संयोगद्वारा प्रणव बन्दछ। प्रणवको यही अकार नादरूप, उकार विन्दुरूप, मकार कलारूप, ॐकार ज्योतिरूप हो। साधकगण साधनाको समयमा पहिले नाद सुनेर नादलुब्ध, अनि विन्दुलुब्ध र त्यसपछि कलालुब्ध भएर अन्तमा ज्योतिदर्शन गर्दछ। प्रणवमा ८ अङ्ग, ४ पाद, तीन स्थान, पञ्चदेवता आदि अरू पनि अनेक ज्ञातव्य विषय छन्।
- गुह्यदेशबाट दुई अङ्गुल मास्तिर र लिङ्गमूलभन्दा दुई अङ्गुल तल मूलाधार पद्म विद्यमान छ। त्यसैको बीचमा पूर्वोक्त ब्रह्मनाडीको मुखमा स्वयम्भू लिङ्ग विद्यमान छ। त्यसको गात्रमा दक्षिणावर्तले साढे तीन फन्को लगाएर कुण्डलिनी शक्ति सुतिरहेको हुन्छ।
- मूलाधारचक्रमा यसै कुण्डलिनीको बीचमा चिच्छक्ति विराजमान छ।
- कुण्डलिनीशक्ति प्रचण्डस्वर्णवर्णा, तेजस्वरूपा, दीप्तिमती र सत्त्व, रज र तम – यी तीनै गुणहरूको प्रसूति ब्रह्मशक्ति हो।

- कुण्डलिनीशक्ति नै इच्छा, क्रिया र ज्ञान – यी तीन नाउँहरूमा विभक्त भएर समस्त शरीरका चक्रहरूमा भ्रमण गर्छ ।
- नाभिको नजिकै एक यस्तो अद्भुत शक्ति विद्यमान छ, जो मस्तिष्कको प्रभुता अर्थात् प्रकाशलाई उज्ज्वल गरिदिन्छ र जसद्वारा मनुष्यभित्र दिव्य शक्तिहरू प्रकट हुन्छन् ।
- कुण्डलिनीशक्ति नै जीवात्माको प्राणस्वरूप हो, तर कुण्डलिनीशक्ति ब्रह्मद्वारलाई छेकेर सुखपूर्वक सुतेको छ ।
- योगको अनुष्ठानद्वारा कुण्डलिनीको चैतन्य-सम्पादन गर्नु नै मानव-जीवनको पूर्णत्व हो ।
- वास्तवमा आत्माको ज्ञानको प्रकाश चित्तमा परिरहन्छ ।
- कारणशरीर सूक्ष्मशरीरमा व्यापक भइरहेछ र सूक्ष्मशरीर स्थूलशरीरमा ।
- स्वयम्भूलिङ्ग, वाणलिङ्ग, इतरलिङ्ग – यी नै तीन लिङ्गहरूलाई त्रिलक्ष्य भन्छन् । यी तीनै लिङ्ग यथाक्रम मूलाधार, अनाहत र आज्ञाचक्रमा अधिष्ठित छन् ।
- आसनलाई जितेपछि प्राणायामको स्थिरता हुन्छ र प्राणायामको स्थिरताले प्रत्याहारको सिद्धि हुन्छ ।
- ध्यान र समाधि धारणाकै उच्च अवस्था हुन् । अतः आरम्भमा केवल धारणाकै यत्न हुन सक्छ ।
- अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य र अपरिग्रह यम हुन् ।
- मन, वचन र देहद्वारा कुनै पनि प्राणीलाई कष्ट नदिनुको नाम नै अहिंसा हो ।
- जब हृदयमा दृढ रूपले अहिंसा प्रतिष्ठित हुन्छ, तब सब प्राणी ऊप्रति वैरभाव त्यागिदिन्छन् ।
- शिक्षाका निम्ति पिट्नु, रोग निवारणार्थ औषधि दिनु अथवा चिरफार गर्नु, सुधारार्थ अथवा प्रायश्चित्तका निम्ति दण्ड दिनु हिंसा होइन ।
- प्राण शरीरबाट छुटाइदिनु सबभन्दा ठूलो हिंसा हो ।
- अहिंसा नै सबै यम-नियमहरूको मूल हो ।
- अरूको हितका निम्ति वाक् र मनको जुन यथार्थ भाव हो त्यसैलाई सत्य भन्दछन् । सरल चित्तले भनिएको अकपट वाक्य, जसमा दुर्विचारको लेश मात्र पनि हुँदैन, त्यसैलाई सत्यभाषण भन्छन् । जब सत्य स्वभावगत हुन्छ र जब मनमा मिथ्याको लेश मात्र पनि हुँदैन, तब मात्र सत्यको सिद्धि हुन्छ ।
- सत्यप्रतिष्ठित व्यक्तिलाई वाक्यसिद्धि हुन्छ ।
- अर्काको माल चोर्ने काम छाडिदिनुको नाम अस्तेय हो ।
- मैथुन तथा अरू कुनै प्रकारद्वारा वीर्यको नाश नगरीकन जितेन्द्रिय रहनु अर्थात् अन्य सबै इन्द्रियहरूको निरोधपूर्वक उपस्थेन्द्रियको संयम गर्नुको नाम ब्रह्मचर्य हो ।
- योगीहरूका निम्ति ब्रह्मचर्यको वास्तविक स्वरूप रयि अर्थात् अन्नलाई तान्ने प्राणहरूको जुन आभ्यन्तर क्रिया हुन्छ, त्यसको नाउँ भोक हो ।

- शरीररक्षाका लागि चाहिनेभन्दा बढी भोगविलासका साधनहरूको परित्याग गर्नुको नाउँ अपरिग्रह हो, अर्थात् लोभको त्यागको नाउँ नै अपरिग्रह हो ।
- अपरिग्रहको प्रतिष्ठा भएपछि पूर्वजन्मका कुराहरूको स्मरण हुन थाल्छ ।
- संसारमा फैलिएको भयङ्कर अशान्तिको नाशको एक मात्र उपाय यमहरूको यथार्थ रूपले पालन गर्नु हो ।
- आभ्यन्तर ईर्ष्या, अभिमान, घृणा, असूया आदि मलहरूलाई मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा आदिद्वारा हटाउनु, खराब विचारलाई शुद्ध विचारद्वारा हटाउनु र दुर्व्यवहारलाई शुद्ध व्यवहारले हटाउनु मानसिक शौच हो । अविद्या आदि क्लेशहरूको मललाई विवेकज्ञानद्वारा हटाउनु चित्तको शौच हो ।
- जुन प्रकारले अश्वविद्याको कुशल सारथि चञ्चल घोडाहरूलाई सधाउँछ, त्यस्तै प्रकारले शरीर, प्राण, इन्द्रियहरू र मनलाई उचित रीति र अभ्यासद्वारा वशीकार गर्नु नै तप कहिन्छ ।
- शरीरमा व्याधि तथा पीडा, इन्द्रियहरूमा विकार र चित्तमा अप्रसन्नता उत्पन्न गर्ने तामसी तप योगमार्गमा वर्जित छन् ।
- वेद, उपनिषद् आदि र अध्यात्मसम्वन्धी विवेकज्ञान उत्पन्न गर्ने योग र साङ्ख्यादि सत्शास्त्रहरूको नियमपूर्वक अध्ययन र ॐकारसहित गायत्री आदि मन्त्रहरूको जप स्वाध्याय हो ।
- गुरु-शास्त्रादिका वाक्यहरूलाई तर्कद्वारा निश्चित गरेर हृदयमा राम्ररी धारण गर्नु श्रद्धा हो ।
- यम र नियमहरूको विपरीत आचरण गर्नाले अभ्यासी कहिल्यै योग-साधनमा सफल हुन सक्तैन ।
- स्थूल शरीरको संयम गरेपछि त्यो आसन नबिगारी सुत्न सक्ने हुनु पूर्ण आसनसिद्धि हो ।
- जुन स्थिर र सुखदायी हुन्छ, त्यो आसन हो ।
- कब्जियत रोगहरूको मूल हो ।
- प्रत्येक इलमको व्यक्ति आफ्नो इलमको गहिराइ र सूक्ष्मताहरूको पूरा-पूरा ज्ञान प्राप्त गर्न चाहन्छ, त्यो मजदुर, वकिल, क्लर्क, राजनीतिज्ञ, मिस्त्री वा इन्जिनियर नै किन नहोओस् ।
- हाम्रा आन्द्राहरूमा हरसमय एक स्वाभाविक गति भइरहन्छ ।
- स्नायुहरूको उद्गमका मुख्य स्थान मस्तिष्क र मेरुदण्ड हुन् । बाह्र जोडा स्नायु मस्तिष्कबाट निस्कन्छन् र एकतीस जोडा स्नायु डँडाल्नुका हाडबाट ।
- पेशीहरू ज्यादै सूक्ष्म मांसतन्तुहरूले बनेका हुन्छन् र हाम्रो शरीरमा जम्मा ६ सय ३९ पेशीहरू हुन्छन्, जुन शरीरभरि फैलिएका छन् ।
- हाम्रा ज्ञानेन्द्रियहरू र कर्मेन्द्रियहरू पेशीहरू र स्नायुहरूद्वारा नै सारा काम गर्दछन् ।
- जसरी ढोकाका खापाहरूलाई खोल्ने र बन्द गर्ने गरिन्छ, त्यसरी नै हामी आफ्ना जोर्नीहरूलाई मोड्ने, सोझ्याउने र घुमाउने गर्छौं ।

- हाम्रो शरीरको सारा काम – उठ्नु, बस्नु, पल्टनु, दौडनु, खानु, पिउनु, लेख्नु, काम गर्नु, हाँस्नु, रुनु, गाउनु, श्वास लिनु आदि सबै कुरा पेशीहरू र स्नायुहरूको संयुक्त क्रियाबाट हुन्छ ।
- हाम्रा शरीरका भित्री स्नायु र पेशीहरू हाम्रो इच्छाको अधीन छैनन् ।
- स्नायुतन्तुहरूको संवादवहनशक्ति बडो छिटो-छरितो हुन्छ । संवादको यो तन्तु १४० फुट प्रतिसेकेन्डको गतिले जान्छ र उता मस्तिष्कको आज्ञा ११० फुट प्रतिसेकेन्डको गतिले आउँछ ।
- फोक्सो र हृदयका निमित्त हाम्रै करङहरूको पिँजरा बनेको छ ।
- डँडाल्नोको हाडले एउटा विशेष महत्त्व राख्छ । यो हाड कुनै एउटा हाड होइन, यो त ३३ वटा साना-साना हाडका टुक्राहरूबाट बनेको एक बलियो सिक्रीजस्तो हुन्छ । यसैलाई मेरुदण्ड पनि भन्छन् ।
- यस सारा ब्रह्माण्डमा महातेजस्वी सूर्यदेखि लिएर सूक्ष्मभन्दा पनि सूक्ष्म परमाणुसम्म कुनै एक निर्धारित नियमले बाँधिएका छन् ।
- यस महान् ब्रह्माण्डमा मानिस नै एक यस्तो प्राणी हो, जो नियमहरू र क्रमहरू तोड्छ र मनोमानी गर्छ ।
- आसनहरूका अन्य व्यायामहरूको अपेक्षा आफ्ना केही बेग्लै उपयोगिताहरू र विशेषताहरू छन् ।
- अध्यात्मवादीहरूको भनाइ छ – जीवन वा आयु श्वासहरूमाथि निर्भर हुन्छ, त्यसकारण श्वास बहुतै किफायतँग खर्च गर्नुपर्छ ।
- मनुष्यले श्वास छाड्दा १२ अङ्गुल दूरीसम्म श्वासको वायु निस्कन्छ । तर भोजन, गमन, रमण, गाना आदि विशेष कामहरूमा स्वाभाविक नियमहरूको अपेक्षा ज्यादा परिमाणमा श्वास बाहिर निस्कन्छ । जस्तै गाना गाउँदा १६ अङ्गुल, सुतेको बेलामा ३० अङ्गुल, स्त्रीसंसर्गको समय ३६ अङ्गुल श्वासको गति हुन्छ ।
- खेल जीवनको विकासमा सहायक अवश्य हुन्छ, किनभने त्यसबाट व्यक्तित्वको उत्साह बढ्छ । तर खेलले शारीरिक स्वास्थ्यको जड बलियो पार्छ भन्ने कुरा मान्न सकिन्न, किनभने खेलहरूको रचना स्वास्थ्यका नियमहरू वा शारीरिक बनोटलाई ध्यानमा राखेर बनाइएका छैनन् ।
- योगासन गर्दा पनि भिन्न-भिन्न आसनहरूद्वारा भिन्न-भिन्न अङ्ग र अवयवहरूका पेशी र स्नायुहरूमाथि तनाव पर्नाले लचक आउँछ ।
- शरीरको मल नै रोगहरूको मूल हो ।
- आसन योगको तेस्रो अङ्ग हो ।
- शरीर शुद्ध भएमा मन र बुद्धि शुद्ध हुन्छन् ।
- हाम्रा पूर्वजहरूले आसनहरूको आविष्कार ठूलो बुद्धिमत्ता र वैज्ञानिकताका साथ शरीर र स्वास्थ्यसम्बन्धी तथ्यहरूलाई ध्यानमा राखेर आसनविधिको रचनामा ठूलो दूरदर्शिता र सूक्ष्म बुद्धिको परिचय दिई गरेका छन् । योगासनको वैज्ञानिकतामा त अब आधुनिक युगका वैज्ञानिक पनि मुग्ध छन् ।

- योगासनहरूको आविष्कार आजभन्दा कति हजार वर्ष पहिले भएको थियो, यसको कुनै निश्चित निर्णय छैन ।
- वस्तुतः तनावको सम्बन्ध गरिबी या अपुष्टिकर भोजनसित हुने होइन, बरु नाना प्रकारका जीवनसम्बन्धी समस्याहरू र हैरानीहरूसित हुन्छ ।
- स्नायुविश्रामको काम योगासनहरूको व्यायामबाट अनायास नै पूर्ण हुन्छ । किनभने प्रत्येक आसनमुद्रामा मांसपेशीहरू र स्नायुहरूमा तनाव पर्छ, र त्यसैको जोडाको दोस्रो मुद्रामा ती पेशीहरू र स्नायुहरू खुकुलो हुन जान्छन् र विश्राम पाउँछन् । अतएव आसन-व्यायामद्वारा स्वभावतः विश्राम पाएर स्नायुमण्डल सशक्त हुन्छ र शरीरको तनाव समाप्त हुन्छ, साथै तनावबाट उत्पन्न हुने अरू विकार पनि शान्त हुन्छन् ।
- ३५ वर्षपछि स्वाभाविक रूपले शरीरका पेशीहरू, स्नायु तथा अरू अवयवहरूको लच्किलोपन कम भएर तिनमा बिस्तार-बिस्तार कडापन आउन थाल्छ र यसै कारणले धेरै मानिस यस आयुमा पुगेपछि स्वास्थ्यको ह्रास अनुभव गर्न थाल्छन् ।
- आफ्नो स्वास्थ्यसम्बन्धी भूलहरूलाई बुढ्याइँको लक्षण मान्न थालेका छन् र यस अन्धकारको पर्दालाई हटाउन आज शरीरशास्त्री, मनोवैज्ञानिक, विचारक र स्वास्थ्यवेत्ताहरू अब आ-आफ्ना ढङ्गले आजका प्रौढ व्यक्तिलाई सम्झाइरहेछन् – प्रौढावस्था कुनै भयको चीज होइन, यसलाई तिमी जीवनको सन्ध्या नसम्झ ।
- प्रौढावस्थामा मनुष्यको मन-बुद्धि परिपक्व हुन्छ, संसार र जीवनको अनुभव प्राप्त गरेर ती कुरा बुझ्न थाल्छ ।
- शारीरिक स्वास्थ्यलाई ठीक राख, पेशीहरू र स्नायुहरूको लचक कम हुन नदेऊ, अनि त तिमीलाई प्रौढावस्थामा त के, वृद्धावस्थामा पनि कुनै कष्ट हुनेछैन र यसका निम्ति योगासन नै सर्वश्रेष्ठ उपाय हो ।
- आजको युगमा जीवन-सङ्घर्ष ज्यादै नै बढेको छ ।
- आसनहरूलाई आयुको कुनै प्रतिबन्ध छैन ।
- अभ्यासले मानिसलाई पूर्णता प्रदान गर्छ ।
- भोजनको साथ कुनै न कुनै काँचो तरकारी वा फल खाने नियम बनाउनुपर्छ ।
- प्रकृतिले गर्मीहरूमा आँप र जाडोमा सुन्तला हाम्रो स्वास्थ्यसुधारका निम्ति बनाइदिएको छ ।
- हाम्रो देश एउटा धार्मिक परम्पराको देश हो ।
- मासुको यो विजातीय द्रव्य शरीरमा बढी अम्ल र गर्मी बढाउँछ ।
- वैज्ञानिकहरूको भनाइ छ – हाम्रो शरीर स्वस्थ राख्न रक्तमा ८० प्रतिशत क्षर र २० प्रतिशत अम्ल हुनुपर्छ ।
- भोजनमा अम्लताप्रधान पदार्थ कम मात्रामा र क्षरताप्रधान पदार्थ अधिक मात्रामा खानुपर्छ ।
- आज मानव अर्थात् तथाकथित सभ्य मानव आफ्नो दूषित आहार, विहार र चिन्तनको फलस्वरूप जुन अनेक जटिलतर आधुनिक स्वास्थ्य-समस्याहरूमा

अल्झन थालिरहेछ, तिनमध्ये रक्तचाप प्रधान छ। उच्च रक्तचाप हृदय, मस्तिष्क र मिर्गौलामा आफ्नो घातक प्रभाव पार्दछ।

- प्रौढ व्यक्तिहरूमा १३० देखि १५० प्रफुञ्चन तथा ८० देखि ९० अनुशिथिलन सामान्य रक्तचाप मानिएको छ।
- १ मिनेटमा प्राय: हृदय ७० पटक धड्कन्छ। हृदयबाट शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा रक्त पुऱ्याउने धमनीहरूमा रक्तको दबाब धेरै बढ्यो भने उच्च रक्तचाप हुन्छ। शरीरको पूरा रक्त (प्राय: ६ लिटर) एक मिनेटको अवधिमा हृदयबाट आवत-जावत गरिरहन्छ।
- ११५ देखि १२९ सम्म मध्यम र १२९ भन्दा अधिक भएमा कडा उच्च रक्तचाप मानिन्छ।
- सङ्गीत, बगैंचाको काम, चित्रकला आदि सात्त्विक तथा रोचक काममा अभिरुचि राख्नाले मानसिक तनावबाट छुट्कारा पाइने हुन्छ।
- मांसाहारले हामीलाई बलप्राप्ति त अवश्य हुन्छ, तर त्यससँगै विषालु पदार्थ पनि हामीले पर्याप्त मात्रामा निल्नुपर्ने हुन्छ।
- आत्मशुद्धि एवं मानसिक शान्तिका लागि उपवास एक प्रधान साधन मानिन्छ।
- उपवासद्वारा शरीरका विजातीय द्रव्य अथवा विषालु पदार्थ नष्ट हुन्छन्, जसले गर्दा शरीरमा हलुकापन, ताजापन एवं स्फूर्ति आउँछ, मस्तिष्क शान्त रहन्छ।
- मानसिक स्वास्थ्यका लागि उपवास एक अचुक उपाय हो।
- स्त्रीहरूका लागि विशेष गरेर कन्याहरूका लागि व्यायाम आवश्यक छ।
- नारीवर्गको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण सम्पत्ति उनको सौन्दर्य हुन्छ र उत्तम स्वास्थ्यबिना सौन्दर्य अड्न सक्तैन।
- उत्तम स्वास्थ्य नै सौन्दर्यका रूपमा प्रतिबिम्बित हुन्छ।
- पश्चिमोत्तानासन, हस्तपादासन, भुजङ्गासन, हलासन, धनुरासन विशेष रूपले गर्भाशयसम्बन्धी रोगहरू तथा डिम्बप्रणालीका दोषहरू हटाउन सहायक हुन्छन्।
- योगासनले मुख्य रूपले स्नायुमण्डललाई स्वस्थ एवं शक्तिशाली बनाउँदछ, नसाहरूमा लच्किलोपन उत्पन्न गर्दछ, जसले गर्दा तिनको क्रियाशीलता अक्षुण्ण रहिरहन्छ।
- मेरुदण्डबाट निस्कने केही नसाहरू, जो कामक्रियालाई नियन्त्रित गर्दछन्, स्त्री-पुरुष दुवैमा नै यिनीहरूको कमजोरीले गर्दा कैयौं यौनविकार उत्पन्न हुन्छन्। योगव्यायामका प्रत्येक आसन कुनै न कुनै रूपमा मेरुदण्ड र त्यसबाट निस्कने नसाहरूलाई प्रभावित पार्दछ, त्यसैकारण यिनीहरूसँग सम्बद्ध विकार पनि दूर हुन्छन्।
- शीर्षासन तथा सर्वाङ्गासन – यी दुई यस्ता अपूर्व आसन हुन्, जुन मस्तिष्कलाई बल प्रदान गर्दछन्, मस्तिष्कमा ताजा रगत पुऱ्याएर त्यसलाई हलुका एवं शुद्ध बनाइराख्तछन्।

- उत्तम स्वास्थ्यको अवस्थामा शरीरका सबै विभाग आ-आफ्ना कार्य सही ढङ्गले गरिरहन्छन्, जसले गर्दा हाम्रो जीवनशक्ति सजग रहन्छ र यस शक्तिले शरीरमा कुनै रोग उत्पन्न हुन दिँदैन ।
- अनेकौं आसनहरू पशुपक्षीहरू एवं कीरा-फट्याङ्ग्राहरूको अध्ययनबाट ग्रहण गरिएका छन् ।
- पहलवानी व्यायामहरूमा ठाउँ-ठाउँमा रक्तसञ्चय हुन्छ तथा योगासनका व्यायामहरूमा ठाउँ-ठाउँमा रगतको प्रवाह सुरु हुन्छ ।
- आसन-व्यायामका लागि कममा पन्ध्र मिनेट र ज्यादामा तीस मिनेटको समय पर्याप्त हुन्छ ।
- जसको ब्लडप्रेसर १५५ एकाइभन्दा ज्यादा र १०० एकाइभन्दा कम रहन्छ, उसले योग्य शिक्षकको सल्लाहले मात्र आसन-व्यायाम गर्नुपर्दछ ।
- सबै योगासनहरूको मुख्य उद्देश्य तन्काइद्वारा पेशी तथा नसाहरूमा लचिलोपन ल्याउनु हो ।
- आसन-व्यायामहरूमा नसा तथा मांसपेशीहरूलाई लच्किलो बनाउनका लागि मेरुदण्डका व्यायामहरूमा ज्यादा जोड दिइएको छ ।
- सपना देखेको अवस्थामा सूक्ष्म मन क्रियाशील रहन्छ तथा अप्रत्यक्ष रूपले अनैच्छिक पेशीहरू तथा नसाहरूमा गति कायम रहन्छ ।
- शरीरलाई प्रयत्नशून्य तथा मनलाई व्यापक विषयी वृत्तिवाला बनाएर आसनमा बस्नुपर्छ ।
- शरीर तथा मनलाई क्रियारहित बनाउनाले शरीरको अध्यास छुट्तछ र फलस्वरूप बिर्सेको जस्तो भएर ज्यादा समयसम्म स्थिरताका साथ सुखपूर्वक बस्न सकिन्छ ।
- जब आकाशादिमा हुने अनन्ततामा चित्तलाई व्यवधानरहित पारेर एकाग्र गरिन्छ, तब त्यसको तद्रूपता प्राप्त भएपछि शरीरमा अभिमानको अभाव भएर जिउकै होस नरहनाले आसन दुःखको उत्पादक हुँदैन ।
- आसन सिद्ध भएपछि योगीलाई जाडो, गर्मी, भोक, प्यास आदि द्वन्द्वहरूले सताउँदैनन् ।
- आसन स्थिर भएपछि श्वास-प्रश्वासको गतिलाई रोक्नु प्राणायाम हो भनिएको छ ।
- श्वास-प्रश्वासको गतिको प्रवाहलाई रेचक, पूरक तथा कुम्भकद्वारा बाहिर तथा भित्र दुवै ठाउँहरूमा रोक्नुलाई प्राणायाम भन्दछन् ।
- आसन यम-नियमजस्तो योगको स्वतन्त्र अङ्ग होइन, यो प्राणायामको सिद्धिको उपाय हो ।
- श्वासलाई भित्रतर्फ तान्दा श्वासको स्पर्श कमिला हिँडेको जस्तो प्रतीत हुन्छ । यो स्पर्श अभ्यासको क्रमले तलतिर नाइटो र पैताला तथा माथितिर मस्तिष्कसम्म पुग्दछ ।
- प्राण त्यो जडतत्त्व हो जुनद्वारा श्वास-प्रश्वास आदि समस्त क्रियाहरू जीवित शरीरमा हुन्छन् ।

- प्राण जीवनशक्ति हो र यी मूर्त तथा अमूर्त सम्पूर्ण पदार्थहरू हुन्, जुन प्राणशक्तिद्वारा आफ्नो व्यक्तित्व कायम राख्तै कार्य गरिरहेका छन् ।
- सम्पूर्ण प्राणलाई उपनिषद्हरूमा मातरिश्वा तथा सूत्रात्मा भनिएको छ ।
- हृदयमा प्राणवायु, गुह्यदेशमा अपान, नाभिमण्डलमा समान, घाँटीमा उदान तथा सम्पूर्ण शरीरमा व्यान व्याप्त छ ।
- प्राणलाई वशमा राख्नुको नाम प्राणायाम हो ।
- प्राणायामद्वारा मनुष्य स्वस्थ र निरोग रहेर दीर्घायु प्राप्त गर्दछ तथा मन एवं इन्द्रियहरूमाथि विजय प्राप्त गर्न सक्तछ ।
- मनलाई वशमा राख्नु अति कठिन छ, प्राणको निरोध तथा वशीकरणद्वारा मनलाई छेक्न तथा वशमा राख्न सजिलो हुन्छ, यसैले प्राणायाम योगको आवश्यक साधन हो ।
- फोक्सोभित्र प्राणको निवास भएको हुनाले फोक्सो जति ज्यादा फुल्दछ तथा फोक्सोभित्र जति ज्यादा स्थान प्राणका लागि प्राप्त हुन्छ, त्यति नै ज्यादा प्राण हाम्रो शरीरभित्र प्रवेश गर्न सक्तछ ।
- प्राण नै सबै रोगलाई हटाउने देव हुन् । जसरी कामीको खलाँतीबाट वायुको प्रवाह आगोमा पुग्दछ र अग्नि प्रदीप्त हुन्छ, त्यसै गरी शारीरिक अग्नि प्रदीप्त गर्नका लागि परमेश्वरले हाम्रो फोक्सोलाई नै हावा भर्ने खलाँती बनाएका हुन्, यसद्वारा प्राणमिश्रित वायुको प्रवाह जति-जति शरीरको अग्निमाथि पर्न थाल्दछ, त्यति-त्यति नै शरीरको अग्नि प्रदीप्त हुन थाल्दछ ।
- वायु दूषित नगर्ने विषयमा कुनै पनि अन्तर्राष्ट्रिय ठोस कानुन छैन ।
- शरीरभित्र जीवनको जुन ज्योति प्रज्ज्वलित रहन्छ, त्यो केवल प्राणले गर्दा नै हो ।
- प्राणायामको सिद्धिका साथै इन्द्रिय-संयम तथा मनको संयमसमेत सिद्ध हुन्छ ।
- प्राणायामबाट उत्साह प्राप्त हुन्छ । अतः प्राणायाम गर्ने व्यक्तिमा अभ्यास बढाउँदै जाने प्रवृत्ति हुन्छ ।
- प्राणायाम गर्ने बेलामा पूरकको समयमा यस प्रकारको भावना मनमा लिनुपर्दछ – शुद्ध प्राण मभित्र भरिइरहेको छ । कुम्भकको समयमा यस्तो भावना लिनुपर्दछ – नवीन शक्ति एवं स्फूर्तिसहित शुद्ध प्राण मेरो अङ्गप्रत्यङ्गमा स्थिर भइरहेको छ । रेचकको समयमा यस्तो भावना लिनुपर्दछ – मेरा सम्पूर्ण शारीरिक रोग तथा दोषहरू यो अशुद्ध वायुको साथमा बाहिर निस्किरहेका छन् र म स्वस्थ एवं तेजस्वी भइरहेछु ।
- प्राणतत्त्व प्राणवायुदेखि स्वतन्त्र तत्त्व हो ।
- जन्म प्राप्त गर्ने जीव जगदात्मा सूर्यबाट सूर्यपरमाणु तथा चन्द्रमण्डलबाट मनका लागि चन्द्रपरमाणु ग्रहण गर्दछन् । तलतिर ओर्लेर आउने क्रममा अन्य ग्रहहरूबाट पनि तिनले आफ्नो प्रारब्ध कर्म भोगका लागि ती ग्रह-उपग्रहहरूका शुभ-अशुभ फलदायी परमाणुहरू ग्रहण गरेर पृथ्वीमा पुग्दछन् र आमाको गर्भमा आकाश, तेज, जल, वायु, पृथ्वी – यी पञ्चीकृत तत्त्वहरूबाट आफ्नो प्राणशरीरको सजातीय प्राण-परमाणुहरूको सङ्ग्रह गरेर

आफ्नो अन्नमय शरीरको निर्माण गर्दछन्। यसरी पूर्वकर्मानुरूप भोग भोग्नका लागि आफ्नो प्राणमय, मनोमय, वासनामय, विज्ञानमय तथा आनन्दमय कोषहरूसहित अन्नमय शरीर धारण गरेर मातृगर्भबाट बाहिर निस्कन्छन्।

- सूर्यमण्डलबाट निस्केको प्राण तेज:स्वरूप छ।
- जीवका अन्नमय, प्राणमय तथा मनोमय कोषहरू सूर्यका किरणहरूबाट निस्कने प्राण-परमाणुहरूबाट बनेका छन्।
- प्राणमय शरीर सयौँ-हजारौँ वर्षसम्म पनि रही नै रहन्छन्। वास्तवमा वर्ष अर्थात् समयको गणना यस पृथ्वीलोकमा मात्र गरिन्छ र अन्नमय तथा आकाशमय कोषहरूमाथि मात्र यसको नियम लागु हुन्छ। द्युलोकमा त कालगणना छँदै छैन। सयौँ-हजारौँ वर्षको जुन अवधि भनिएको छ, त्यो यस कारणले हो कि सयौँ-हजारौँ वर्षपहिले जो महात्मा यस पृथ्वीमा स्थूलशरीरका साथ थिए, ती अहिले पनि पृथ्वीमा माध्यमको सहायताले त्यस बेलाका कुराहरू भन्दछन् जुन कुरा इतिहासको दृष्टिले सर्वथा ठीक ठहरिन्छ।
- पदार्थविज्ञानका विद्वान्हरूको भनाइ छ – हृदयको क्रियाद्वारा रक्त-सञ्चालनको क्रिया हुन्छ।
- देहस्थित जीवको शरीर जब पुरानो हुन्छ अथवा कुनै दुर्घटनाको फलस्वरूप बेकार हुन्छ, तब आफ्नो मनलाई आज्ञा दिएर त्यसले स्थूल देहसँग आफ्नो सम्बन्ध तोड्दछ।
- प्राणशक्ति रक्तविन्दुका लौहकणहरूमा जुन विद्युदाकर्षणशक्ति छ, त्यही हो।
- हृदय एवं रक्तको सञ्चालनक्रियाको निर्देशन शिखरीस्थानबाट हुन्छ।
- रक्तविन्दुहरूका लौह कण नै विज्ञानका परमाणु हुन्।
- समाजका प्रत्येक व्यक्तिको स्थिति एवं गतिको कुनै अनुमान गर्न सकिँदैन।
- ऋण तथा धन अणुहरूबाट शक्तिको आविर्भाव कसरी हुन्छ, यस कुराको अनुसन्धान अहिलेसम्म हुनै सकेको छैन। वास्तवमा भनौँ भने ऋण अणु तथा धन अणु प्राण-परमाणुहरूकै मूर्तरूप हुन्।
- समस्त स्थूल शारीरिक क्रियाहरू विद्युत्सञ्चालित स्नायुहरूद्वारा हुन्छन्।
- प्राण अखिल ब्रह्माण्डको ओतप्रोत शक्ति हो र प्राणीहरूको शरीरमा त्यो विशेष रूपमा प्रकट हुन्छ।
- शरीरमा मन एवं शरीरको बीच सम्बन्ध जोड्ने केन्द्र मस्तिष्क हो र यसै केन्द्रबाट विद्युत् निस्केर शरीरका सम्पूर्ण व्यवहारहरू चलाउन समर्थ हुन्छ।
- मन:शक्ति कार्यशील हुन प्राणशक्तिको अनुकूलता आवश्यक छ। स्नायुहरूमा जुन द्विगुण-शक्तिशाली परमाणुहरू हुन्छन्, तिनीहरूबाट नै शरीरका सबै अङ्गहरूका खुम्चने तथा तन्कने आदि क्रियाहरू हुन्छन्।
- सामान्य स्नायुसंस्थानको द्विगुण-शक्तिशाली परमाणुहरूको चारैतर्फ जुन धनविद्युत् वा ऋणविद्युत्का कणहरू देखिन्छन्, तिनको आकारभन्दा रगतका परमाणु १०० गुना ठूला हुन्छन्।
- प्राण-परमाणु इथरका परमाणुहरूको अपेक्षा सूक्ष्म छ।

- अखिल ब्रह्माण्डमा जे-जति शक्तिहरू अनुभूत हुन्छन्, ती सबैको मूल स्थान प्राण नै हो ।
- प्राणहरूबाट बनेको प्राणमय शरीर स्थूल दृष्टिद्वारा नदेखिंए तापनि त्यसले आफ्नो सत्ता त राखेकै हुन्छ ।
- दिव्य दृष्टि भएका मनुष्यहरू प्राणमय शरीरलाई स्थूल शरीरको भित्र-बाहिर ओतप्रोत भएको देख्न सक्तछन् ।
- प्राणमय शरीर स्थूल शरीरको अपेक्षा ज्यादा बेगवान् हुन्छ तथा स्थूल शरीरका परमाणुहरूको अपेक्षा प्राणमय शरीरका परमाणुहरू ज्यादै सूक्ष्म एवं शुद्ध हुन्छन् । प्राणमय शरीरका इन्द्रिय-गोलक सूक्ष्म हुन्छन् तथा अत्यन्त सूक्ष्म विषयहरू ग्रहण गर्न समर्थ हुन्छन् ।
- प्राणशरीरका परमाणुहरू संस्कारद्वारा उत्तरोत्तर सूक्ष्म, ज्यादा सूक्ष्म र अत्यन्तै सूक्ष्म बन्न सक्तछन् र यी अवस्थाहरूमा प्राणशक्तिको गति तथा ज्ञानशक्ति पनि त्यसै अनुपातमा बढ्दछन् ।
- प्राणमय शरीरको तौल एउटा भिँगाको पखेटाबराबर हुन्छ । डा० ए० ज्याकनको भनाइ छ – प्राणमय शरीरको तौल एक औँस अर्थात् साढे दुई तोला छ ।
- प्राणशरीर खुम्चन र फैलन सक्तछ र यो खुम्चने र फैलने क्रिया मनुष्यको इच्छाशक्तिमा निर्भर छ ।
- प्राणमय शरीरका अणुहरू अत्यन्त सूक्ष्म हुन्छन् ।
- मनुष्यको मृत्युको समयमा उसको आकाशमय शरीरसहित प्राणशरीर स्थूल शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ र सूक्ष्म दृष्टि भएकाहरू प्रत्यक्ष देख्तछन् पनि – अन्नमय स्थूल शरीर तथा प्राणशरीर (मृत्युकालको) दुवै हेर्दा एकैजस्ता हुन्छन् । दिव्य दृष्टिद्वारा मृत्युकालको प्राणशरीर धेरै पटक देखिएको छ ।
- स्थूल शरीर छुटेपछि मृत व्यक्ति स्थूल शरीरकै आकार भएको प्राणमय शरीरमा स्थित रहन्छ, तथा अन्नमय शरीर भएकाहरूका सामु प्रकट हुन आकाशका परमाणुहरूको सङ्ग्रह गरेर आफ्नो सत्ता प्रकट गर्न पनि सक्तछ । प्राण-शरीर तथा आकाश-शरीरलाई दृष्टिगोचर बनाउनका लागि प्राणमय शरीरका परमाणुहरूको बेग आफ्नो मनःशक्तिद्वारा कम गर्न सकिन्छ र यस क्रियाद्वारा त्यो स्थूल शरीरधारीहरूको सामु देखा पर्न सक्छ ।
- जीव मृत्युपछि तुरुन्त नै अर्को योनिमा जन्म लिन्छ, उसलाई आफ्नो कर्मअनुसारको दोस्रो जन्म प्राप्त हुन्छ र पूर्वजन्ममा जे-जस्तो अनुभव भयो, त्यस अनुभवलाई अघि बढाउनु उसको दोस्रो जन्मको उद्देश्य हो । तर यो कुरा पशुवत् इन्द्रियलोलुप जीवहरूको विषयमा त भन्न सकिन्न ।
- जीवलाई यस जगत्मा यस जगत्का लागि व्यवहारोपयोगी जस्तो स्थूल देह प्राप्त छ, त्यस्तै प्रकारको आकाशमय शरीर पनि प्राप्त छ, जसका सात कोषहरू छन् । मनुष्यले मृत्युकालमा स्थूल शरीर तथा आकाशमय शरीरका सात कोषहरूमध्ये तीन कोषहरू अर्थात् सबै मिलाएर चार वटा शरीर यहीँ छाडेर जान्छ, तर पनि आकाश शरीरका चार उपशरीरहरू र प्राणमय शरीरको सहायताले त्यो जीव अन्तरालको पितृलोकमा जान्छ । केही

समयपछि आकाश-शरीरका चार उपशरीरहरू नष्ट हुन्छन् (पुराणहरूमा यसै शरीरलाई अतिवाहिक देह भनिएको छ)। अनि त्यो प्राणमय शरीर प्राणमय कोषमा जान्छ तथा आफ्नो कर्मानुसार उच्चभन्दा उच्चतर मह आदि लोकहरूमा रहेर आफ्नो उन्नति गर्न सक्तछ।

- आफ्नो स्थूल शरीर कुनै दुर्घटनाद्वारा नष्ट भएको छ भने उसले कुनै यस्तो शरीर (जसको भरखरै मृत्यु भएको छ) मा प्रवेश गर्नुपर्ने हुन्छ।
- कैयौँ महात्माहरूको शरीरमा सिद्ध पुरुष आएर कुराकानी गर्ने गर्दछन्।
- शास्त्रहरूमा भगवदवतारहरूलाई स्वाधीन-सम्भव भनिएको छ।
- सन्त-महात्माहरू पनि आफ्ना इच्छानुसार जन्म लिन्छन्।
- कामदेव प्राणमय शरीर भएका छन्। मनोमय शरीरधारी देहहरूसम्म यिनको गति हुन्छ। रूपदेव मनोमय शरीरधारी हुन्छन् तथा अरूपदेव वासनामय शरीरधारी अर्थात् कारण देहधारी हुन्छन्। अरूपदेव कहिलेकाहीँ मनोमय शरीर धारण गर्दछन्, प्राणमय शरीर सहसा धारण गर्दैनन्।
- अखिल विश्वका जो कामदेव छन् उनलाई लिपिकादेव भन्दछन्। प्राणमय शरीर भएको जीवको कर्मानुसार भूर्लोकमा जब उसको अधिवासकाल समाप्त हुन्छ, तब यी लिपिकादेव उसको कर्म-अकर्मको हिसाब हेर्दछन् तथा त्यस जीवलाई भावी अनुभवक्षेत्र प्रदान गर्न अर्को जन्मका लागि योग्य प्राणमय शरीरको निर्माण गर्दछन् र पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि – यी चारै तत्त्वहरूका अधिपति देवराजहरू लिपिकादेवको आदेशानुसार त्यस जीवको अन्नमय शरीरको निर्माण गर्दछन्।
- भूर्लोकमा आएर मनुष्य आफ्नो इच्छानुसार सत्-असत् कर्म गर्दछ, अनि तिनै कर्मअनुसार उसको भावी जन्म हुन्छ।
- कैयौँ सिद्ध पुरुषहरूले आफ्ना प्यारा भक्तहरूका लागि तथा तिनको सङ्कटको निवारणार्थ योगको क्रियाद्वारा अन्नमय शरीरबाट निस्केर प्राणमय शरीरद्वारा टाढा-टाढासम्म पुगेर तिनलाई दर्शन दिए तथा तिनलाई सङ्कटबाट जोगाए।
- मनमा अनेक प्रकारका इच्छाहरू जाग्रत् हुन्छन्, यसअनुसार स्थूल शरीरद्वारा प्रत्यक्ष क्रिया हुनमा प्राणमय शरीरको क्रियाको निरोध या त मनःसंयमद्वारा हुन्छ या वायुसंयमद्वारा।
- मनःसंयमद्वारा गरिने वृत्तिहरूको निरोध नै वास्तविक प्राणायाम हो र यही श्रेष्ठ कोटिको प्राणायाम हो।
- इष्टमन्त्रको जपको साथ त्राटक गर्नाले शीघ्र सफलता प्राप्त हुन्छ। त्राटक गर्ने बेलामा श्वास-प्रश्वास गर्दै रहनाले पहिले वहिःकल्पिता र त्यसपछि निरन्तर अभ्यासद्वारा वहिरकल्पिता वृत्तिको सिद्धि प्राप्त हुन सक्तछ।
- सूक्ष्म शरीलाई एउटा खुट्टामा डोरो बाँधिएको पक्षी अथवा चङ्गाजस्तो बुझ्नुपर्दछ, जसमा डोरो बाँधिएको छ र त्यो डोरो लट्टाईमा बेरिएको छ। यो डोरो प्राण हो र लट्टाई हृदयस्थानको अथवा दुई आँखीभौँबीचको स्थान हो, जहाँ प्राणहरूको ग्रन्थि (केन्द्र) छ, घाँटीस्थित उदानवायुले यो सूक्ष्म शरीरलाई बाहिरको समष्टिप्राणसँग जोडेर राखेको छ।

- यो मन अनेक दिशाहरूमा घुमी-घुमीकन कुनै अर्को स्थानमा आश्रय नपाई प्राणकै सहारा लिन्छ ।
- मन प्राणसँग बाँधिएको छ ।
- माथिल्लो स्तरमा पुगेका योगिजन समाधिको अवस्थामा त्यसरी नै सूक्ष्म शरीरद्वारा भ्रमण गर्दछन्, जसरी लट्टाईमा बेरिएको धागो फुकाउँदा चङ्गा आकाशमा उड्दै जान्छ तथा जसरी धागो लट्टाईमा वेर्दा चङ्गा फेरि आफ्नै ठाउँमा आइपुग्दछ, त्यसरी नै सूक्ष्म शरीर पुनः आफ्नो ठाउँमा फर्केर आउँदछ ।
- सूक्ष्म शरीरद्वारा नै चित्तमा जन्म, आयु तथा भोग दिने वासनाहरूको संस्कार (कर्माशय) एकत्रित रहन्छ ।
- मनका वृत्तिरूप कर्महरू अनन्त छन्, जो समस्त जीवनमा भइरहन्छन् ।
- संस्कारअनुसार चित्तमा दुई प्रकारका वासना हुन्छन् – पहिलो : स्मृतिफलवाला, र दोस्रो : जाति, आयु भोगका ।
- जब कर्मको फलअनुसार मनुष्य-जन्म हुन्छ, तव स्मृतिफलवाला वासनाहरूका मनुष्य जाति, आयु तथा भोगका वासनाहरूलाई जो जन्म-जन्मान्तरदेखि चित्तमा संस्काररूपले रहेका हुन्छन्, जगाइदिन्छन् ।
- संस्कार चित्तमा जन्म-जन्मान्तरदेखि सञ्चित हुँदै आइरहेको हुन्छ ।
- मृत्युको समयमा प्रधान कर्माशय पूरा वेगले जाग्दछन् तथा आफैँजस्ता सबै पूर्वजन्महरूका कर्माशयका सञ्चित संस्कारहरूका अभिव्यञ्जक (प्रकट गर्ने) भएर तिनलाई जगाइदिन्छन् ।
- संस्कारहरू बन्दछन् र मेटिन्छन् पनि ।
- जुन कर्म अनन्त जन्महरूमा गरिएका छन् र अझसम्म तिनको भोग भोग्ने पालो आएको छैन, किन्तु केवल संस्कारका रूपमा कर्माशयमा छन्, तिनलाई सञ्चित कर्म भन्दछन् ।
- जुन नवीन कर्महरूको सङ्ग्रह गरिन्छ, अर्थात् नवीन इच्छाद्वारा जुन नवीन कर्मले नवीन संस्कार उत्पन्न गर्दै जान्छन्, तिनीहरू क्रियमाण भनिन्छन् ।
- प्रायः मनुष्यको जन्म मनुष्यमा नै हुन्छ; तर पशु-पक्षी आदि नीच योनिहरूमा पनि विशेष-विशेष अवस्थामा उसले आफ्नै कल्याणार्थ जानुपर्दछ ।
- मनुष्ययोनि कर्म तथा भोग दुवैको योनि हो ।
- मनुष्यले अरूलाई सुख-दुःख दिने नियतले कर्म गरेर आफूभित्र सुख-दुःख पाउने कर्माशय एकत्र गर्दछ ।
- हठयोगको रीतिबाट पनि सूक्ष्म शरीरको उद्गमन हुन्छ ।
- प्रातःकालमा सबैभन्दा पहिले आकाशतत्त्वको उदय भएपछि अभ्यासद्वारा आकाशतत्त्वलाई १२ घण्टासम्म साधेर राख्नुपर्दछ । जब यसको स्थायी भाव हुन्छ, तब खेचरीमुद्रा लगाएर बस्न सक्तछौँ ।
- हाम्रो स्वप्नशरीर नै हाम्रो प्राणमय शरीर हो ।
- सपनामा अनेकौं पटक आकाशमा उडेको अनुभव हुन्छ, यसको कारण हो – त्यस समयमा प्राणमय शरीर स्थूल शरीरभन्दा बाहिर निस्केर अन्तरिक्षमा

पौडिरहन्छ। यसपछिको अवस्थामा स्थूल शरीर निद्राको अवस्थामा जहाँ जसरी रहेको छ, त्यस्तै रूपमा त्यसभन्दा चार-छ अङ्गुल पर त्यसैको प्रतिमूर्तिलाई अभ्यासीले देख्छ।

- जाग्रत् अवस्थामा शरीरका व्यवहारहरूको सञ्चालन गर्नमा जुन प्राणशक्ति खर्चिन्छ, त्यसको पूर्ति निद्राश्रित उद्‌गमनबाट नै हुन्छ।
- मनुष्यको स्थूल शरीरमा एक प्राणमय शरीराभिमानी आत्मा छ तथा स्थूल शरीरको बाहिर सर्वत्र अनन्त प्राणशक्ति भरिएको छ।
- वास्तवमा हाम्रो प्राणमय शरीरलाई बाह्य प्राणशक्ति तथा स्थूल मनुष्य-शरीर मज्जातन्तुजालको बीचको कडी सम्झनुपर्दछ।
- जब सुख-दुःख, पाप-पुण्य आदि विषयहरूमा साधकलाई कुनै प्रतिकूल वा अनुकूल वेदना हुँदैन अर्थात् यी द्वन्द्वहरूलाई उसको चित्तवृत्तिले नाघ्दछ वा उसको सम्बन्ध विलीन हुन्छ, तब त्यो साधक चित्तवहा नाडीमा प्रवेश गर्दछ।
- वेदान्त-विचारद्वारा शब्द-ज्ञान हुन्छ; तर अनुभव भएको ज्ञानका लागि राजयोगको नै आश्रय लिनुपर्दछ।
- आत्मा र चित्त व्यापक छन्, तर नियत कर्महरू (असल-खराब सकाम कर्महरू) को वशमा परेर नै शरीरभित्र रहन्छन्। उनको भोक्ता (आत्मा) तथा भोग्य (चित्त) बनेर बाँधिनु नै शरीरको बन्धन हो। यस बन्धनको हेतु धर्म र अधर्म तथा सकाम कर्म र तिनका वासनाहरूको बन्धन जब निष्काम कर्म तथा धारणा, ध्यान र समाधिद्वारा शिथिल हुन्छन् र नाडीहरूमा संयम गर्नाले जब चित्त (सूक्ष्म शरीर) को डुलाइ अर्थात् विषयहरूमा आउने-जाने मार्गको पूरा-पूरा ज्ञान हुन्छ, तब योगीमा आफ्नो शरीरबाट सूक्ष्म शरीर (चित्त) झिकेर कुनै अर्को शरीरमा राख्न सक्ने सामर्थ्य आउँछ। चित्तअनुसार नै इन्द्रियहरू पनि यथास्थान प्रवेश गर्दछन्।
- प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा तथा स्मृति – यी पाँच वृत्ति छन्।
- स्मृतिवृत्तिको निरोधका लागि साधकले आफ्नो मनोमय शरीरमा अन्तर्हित हुनुपर्दछ। मनोमय शरीरमा प्रवेश गर्न चन्द्रनाडीको निरोध गर्नुपर्दछ। चन्द्रनाडी देब्रेतिरबाट बग्ने नाडी हो, तर यो देब्रे श्वासनाडी होइन, अपितु देब्रेतिरको प्राणतत्त्व-वाहिनी नाडी हो।
- निद्रावृत्तिको निरोधका लागि वरुणा नाडीको निरोध आवश्यक हुन्छ। वरुणा नाडी मनोमय शरीरमा नाद, विन्दु, कला तथा आज्ञाचक्रसम्म फैलिएको छ। चन्द्रनाडीभन्दा यो नाडी सूक्ष्म छ र यसलाई मनोवहा नाडी पनि भन्दछन्।
- सुत्ने वेलामा कण्ठचक्रमा एउटा रातो गोलो चिह्नको ध्यान गर्दै 'आज म अमुक सपना नै देख्नेछु' भन्ने दृढ सङ्कल्पका साथ सुत्नुपर्दछ। अभ्यासद्वारा त्यही नै देखिन्छ।
- यो स्थूल शरीर प्राणमय शरीरको वस्त्र नै त हो। प्राणमय शरीरबाट मनोमय शरीरमा पुगुन्जेलसम्म तिमी अमर् नै हुन्छौ तथा आनन्दमय शरीर (कोष) मा पुगेपछि त तिमी ब्रह्मस्वरूपजस्तै हुन्छौ।

- अन्नमय कोषबाट प्राणमय कोष बाहिर निस्कन सक्तछ तथा अन्नमय कोषको असत्यता प्रमाण-प्रमेय एवं प्रत्यक्ष अनुभवद्वारा सिद्ध हुन्छ। अन्नमय कोष छाडिनु अर्थात् सांसारिक मृत्यु हुनु केवल अन्नमय कोषबाट प्राणमय कोष निस्कनु हो, वास्तविक मृत्यु होइन। यसप्रकार प्राणमय कोषको सत्यता निश्चित भएपछि अन्नमय र प्राणमय कोषहरूको परस्पर विच्छेद हुनु मृत्यु होइन, अपितु अवस्थान्तर हो, यो कुरा बुझ्न सकिन्छ। यसै प्रकार प्राणमय कोषदेखि मनोमय कोष, विज्ञानमय कोष तथा आनन्दमय कोषको क्रमपूर्वक अनुभव भएपछि जीवले शिवका साथ एकीभावको अनुभूति प्राप्त गर्दछ।
- जसरी आसनहरूको प्रयोग स्वास्थ्यसुधार तथा ध्यानका लागि गरिन्छ, त्यसै प्रकार प्राणायामको प्रयोग पनि स्वास्थ्यका लागि तथा ध्यान-समाधिका लागि दुवै प्रकारले गरिन्छ।
- धौतिकर्मद्वारा खोकी, प्लीहा, कुष्ठ तथा बीस प्रकारका कफरोगहरू नष्ट हुन्छन्।
- कुनै इष्टमन्त्रको साथ त्राटक गरिएमा त्यसमा शीघ्र सफलता प्राप्त हुन्छ।
- नर्मदेश्वर शिवलिङ्गमाथि त्राटक गर्नु ज्यादा लाभदायक हुन्छ।
- प्राणायामभन्दा पहिले शरीरशोधन तथा नाडीशोधन राम्ररी गरेपछि प्राणसिद्धि शीघ्र एवं सरल ढङ्गले हुन्छ।
- पेटको माथिल्लो भागमा बलपूर्वक दुवै हातले थिचेर पेटको तल्लो भाग बलपूर्वक फुलाउने-खुम्च्याउने गर। यसले सूर्यचक्रका तन्तु, कन्द तथा वीर्यवाही नली शुद्ध एवं बलवान् हुन्छन्। वीर्य माथितिर आकर्षित हुन थाल्दछ, पेटको आउँरोग ठीक हुन्छ।
- हठयोगमा प्राणको सिद्धिद्वारा समाधिसिद्धि, राजयोगमा मनोनिरोधपूर्वक र तन्त्रयोगमा विन्दुसिद्धिद्वारा ऊर्ध्वरिता बनेर समाधिलाभ गरिन्छ।
- हठयोगको रीतिले प्राणलाई वशमा गरियो भने मन तथा वीर्यमाथि पनि अधिकार प्राप्त हुन्छ, राजयोगको रीतिले मनोनिरोध गरियो भने प्राण तथा वीर्यसमेत वशमा हुन्छन् तथा तन्त्रयोगको पद्धतिले वीर्यलाई सिद्ध गरियो भने प्राण तथा मनसमेत वशमा हुन्छन् र समाधिलाभ हुन सक्छ।
- मानिसको उपस्थेन्द्रिय शरीरका ७२००० नाडीहरूको केन्द्र हो, त्यसमा सात्त्विक उत्तेजना प्रदान गरेर अनेकौं सिद्धिहरू प्राप्त गरी ऊर्ध्वरिता बन्न सकिन्छ।
- शास्त्रहरूमा वीर्यका बीजत्व, वीरत्व, ओजस्, बल, तेज, शुक्र, रेत, कान्ति, विन्दु आदि नाम बताइएका छन्।
- योगका मतअनुसार साधकको नाभिस्थानमा रज तथा मस्तिष्कको मध्यकेन्द्रमा वीर्य अथवा विन्दु बस्ने गर्दछ।
- रजोरूपा कुण्डलिनी (पार्वती) लाई नाइटोबाट उठाएर मस्तिष्कमा शिवरूप वीर्यसित मिलाइदिनु नै योगसिद्धिको रहस्य हो।
- जो शास्त्रसिद्ध ब्रह्मचर्यले युक्त हुन्छन्, ती केवल एउटा ब्रह्मपथमा मात्र सञ्चार गर्दछन्; किनभने वासना, मिथ्यासङ्कल्प, इन्द्रियहरूको चञ्चलता

तथा चित्तको विक्षेपवृत्ति निवृत्त भएपछि विन्दुको जुन आपेक्षिक साम्य अवस्था हुन्छ, त्यही ब्रह्मचर्य-प्रतिष्ठाको प्रथम भूमि हो ।

- विन्दुको चुहाइद्वारा संसार र विन्दुको स्थिरताद्वारा मोक्ष सिद्ध हुन्छ ।
- योगदर्शनमा ब्रह्मचर्यबाट वीर्यलाभ हुन्छ भनेर भनिएको छ ।
- विन्दु स्थिर भएपछि प्राण स्थिर हुन्छ र प्राण स्थिर भएपछि विन्दु पनि स्थिर नभई रहन सक्तैन ।
- विषयको भेद नै मेटिई जब सबैतिर ब्रह्मदर्शन अथवा ब्रह्मसाक्षात्कार हुन्छ, तब व्यभिचार निवृत्त भयो अथवा साधक ब्रह्मचर्यमा स्थित भयो भन्ने कुरा बुझ्नुपर्दछ ।
- विन्दु नरसाईकन अखण्ड एवं कूटस्थ ब्रह्मतत्त्व आफ्नो अगाडि स्वयं प्रकाशित हुन सक्तैन ।
- सामाजिक दृष्टिले विवाह नगर्नु र विवाह गरेर पत्नीका साथमा नियमपूर्वक बस्नु – यी दुवै ब्रह्मचर्यका स्वरूप हुन् । तर परस्त्रीप्रति अलिकता अनि मलिन भावना आउनाले ब्रह्मचर्यावस्थाबाट पतन हुन्छ, किनकि चित्तको त्यो अवस्था पनि व्यभिचारकै अन्तर्गत मानिएको छ । स्वपत्नीसँग नियमपूर्वक रहँदा पनि चित्तसंयमको अवस्थाअनुसार गुणभेदले गृहस्थको ब्रह्मचर्य सात्त्विक, राजसिक तथा तामसिक गरी तीन प्रकारका हुन्छन् ।
- हठयोगमाथि आफ्नो विशेष अधिकार प्राप्त गर्नका लागिसमेत यसै प्रकार विन्दुस्थिरताका उपायहरूको आश्रय नलिई हुँदैन ।
- स्थिर विन्दुलाई कुनै अलौकिक प्रक्रियाद्वारा विक्षुब्ध पारियो भने त्यो आफैँ नै माथितिर सञ्चरणशील हुन्छ ।
- विन्दु स्थूल अवस्थालाई छाडी क्रमशः सूक्ष्म, सूक्ष्मतर एवं सूक्ष्मतम अवस्थामा पुग्दछ र अन्तमा सहस्रदल (सहस्रार) कमलको कर्णिकामा स्थित महाविन्दुमा मिल्दछ ।
- नाभिचक्रभन्दा माथि नउठीकन विन्दुले मध्याकर्षणको चक्रबाट मुक्ति पाउन सक्तैन ।
- ब्रह्मचर्यको साधनाद्वारा विन्दुलाई विषय-जगत्बाट अलग पारेर त्यसलाई पवित्र बनाएर ब्रह्ममार्गमा लगाउनु नै संसारबाट मुक्ति प्राप्त गर्ने एक मात्र उपाय हो ।
- विन्दु विक्षुब्ध भएर माथितिर सञ्चारित भएपछि नादको विकास हुन्छ ।
- ब्रह्मचर्यबाट प्राप्त वीर्यद्वारा शरीरभित्र दिव्य तेज अथवा एक प्रकारको विद्युत्को विकास हुन्छ । यो तेज बढी भयो भने चित्तको चञ्चलता हट्तछ र प्राणको गति स्थिर हुन्छ, अनि लक्ष्यतर्फ चित्तको एकोहोरो प्रवाह उत्पन्न हुन्छ । यसैको अर्को नाम ध्यान वा स्मृति हो । यही नै उपासनाको स्वरूप हो । क्रमशः यी सबै घनीभूत हुँदै चित्तमा समाधिको अवस्था उत्पन्न हुन्छ । चित्त समाहित भएपछि आवरण विभक्त हुनाले ध्येय स्वयं नै प्रकाशित हुन्छ ।

- योगको पूर्ण अवस्था प्राप्त गर्नका लागि ब्रह्मचर्य अत्यन्त आवश्यक छ, तथा ब्रह्मचर्यको दृढता प्राप्त गर्न एवं ऊर्ध्वरेता बन्नका लागि नै वज्रोली मुद्राको उपयोग गरिन्छ।
- स्वस्थ व्यक्ति स्वाभाविक रीतिले १ मिनेटमा १५ पटक सास फेर्दछ।
- श्वास-प्रश्वासको स्वाभाविक गतिको वशीकरणद्वारा शरीरभित्र प्राणका समस्त सूक्ष्म गतिहरूको वशीकार हुन सक्तछ र अनेकौं प्रकारका अद्भुत शक्तिहरू प्राप्त हुन सक्तछन्।
- योगको अन्तिम लक्ष्य चित्तका वृत्तिहरूलाई रोक्नु हो।
- प्राणायामलाई योगको चौथो अङ्ग मानेर योगदर्शनमा यसको लक्षण नियमपूर्वक श्वास-प्रश्वासको गतिलाई रोक्नु हो भनेर भनिएको छ।
- प्राणायामको उद्देश्य मनको निरोध हो, जसका लागि अभ्यास एवं वैराग्यको अनिवार्य आवश्यकता हुन्छ।
- आभ्यन्तर कुम्भकमा अत्यन्त आवश्यक तथा ध्यान दिनुपर्ने कुरो यो छ कि सम्पूर्ण अङ्ग-प्रत्यङ्गमा समान रूपले वायु भरेर मात्र कुम्भक गर्नुपर्दछ।
- सूर्यभेदी, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा तथा केवली – यति भेदअनुसार कुम्भक आठ प्रकारका छन्।
- आफूले सिद्ध पारेको स्थिर आसनमा खेचरी मुद्राका साथ आँखाहरू बन्द गरेर प्राणायामको अभ्यास गर्नुपर्दछ।
- प्राणायाम गर्ने बेलामा नाकको देब्रे प्वालद्वारा पूरक गर्दा दाहिने प्वाललाई दाहिने बूढीऔंलाले थिच्नुपर्दछ। कुम्भकको समयमा देब्रे प्वाललाई पनि दाहिने हातको साहिँली तथा कान्छी औंलाले थिची वायुलाई भित्रै रोक्नुपर्दछ।
- प्राणायामको उपयोग ध्यानका लागि हो। यसैले प्रणवको भावनासहित प्राणायाम गर्नुपर्दछ।
- अभ्यास दिनमा एक-दुई पटक मात्र गर्नुपर्छ। बिहान सूर्योदयभन्दा अघि शौच आदिबाट निवृत्त भएर र साँझमा सूर्यास्तको दुई घण्टापछि तथा ग्रीष्म ऋतुमा अझै केही अबेर गर्नुपर्दछ।
- जालन्धर-बन्ध यस प्रकारले लगाउनुपर्दछ कि विशुद्धचक्रमाथि दबाब परोस्।
- प्राणायाममा प्राण सुषुम्णाद्वारा शिरमा चढ्न थाल्छ। सुरुमा प्राण कमिलाजस्तै बिस्तार-बिस्तार माथितिर बढ्दछ, पछि भ्यागुतोजस्तो उफ्री-उफ्रीकन बढ्दछ तथा भस्त्रिकाद्वारा कुम्भक ज्यादा बढेपछि र ग्रन्थिहरूको भेदन भएपछि पक्षीजस्तै उडेर चाँडै नै सहस्रचक्रमा प्रवेश गर्दछ।
- जब प्राण सहस्रचक्रमा जान्छ, तब योगनिद्रा लाग्न थाल्दछ।
- तामसिक निद्रामा पहिले मन एवं शरीर गह्रौंजस्तो प्रतीत हुन्छ र प्राण तलतिर लाग्दछ तर सात्त्विक निद्रामा पहिले मन एवं शरीर हल्काजस्तो प्रतीत हुन्छ र प्राण माथितिर बढ्दछ, जसबाट शिरमा केही गह्रौंपनाजस्तो प्रतीत हुन्छ।
- मनको आकर्षणद्वारा प्राणको तथा प्राणको आकर्षणद्वारा मनको आकर्षण हुन्छ।

- आफ्ना विचारहरूलाई मस्तिष्कतर्फ प्रवाहित गर्नाले प्राणायाममा छिटो सिद्धि प्राप्त हुन्छ, साथै नयाँ स्मृति एवं स्फूर्तिसमेत प्राप्त हुन्छ ।
- मनको निरोधद्वारा प्राणको निरोध स्वत: हुन थाल्दछ ।
- साधारण स्वस्थ अवस्थामा मानिसको सासको गति एक दिन-रातमा २१,६०० पटक भनिएको छ ।
- मानिसको आयु उसको श्वास-प्रश्वासको गतिमाथि निर्भर रहन्छ भनिन्छ । जुन परिणाममा मानिसको श्वास-प्रश्वासको गतिको सङ्ख्या बढ्दै जान्छ, त्यसै परिणाममा आयुको ह्रास तथा जुन परिणाममा श्वास-प्रश्वासको गतिको सङ्ख्या घट्तै जान्छ, यस परिणाममा आयुको वृद्धि हुँदै जान्छ ।
- प्राण र मनको बीचमा घनिष्ठ सम्बन्ध छ ।
- प्राण रोकिँदा मन पनि रोकिन्छ र यही नै मानिसको तथा योगीको अन्तिम ध्येय हो ।
- श्वास-प्रश्वासको गतिमा प्रणवोपासनाको भावना गर; अर्थात् प्रत्येक पल यो भावना रहोस् – श्वासमा ओ तथा प्रश्वासमा अम्‌को रूपले प्रत्येक श्वास-प्रश्वासमा ॐ को जप भइरहेको छ ।
- प्राणायामहरूलाई कुनै अनुभवीबाट सिकेर उनको आदेशअनुसार मात्र अभ्यास गर्नुपर्दछ, अन्यथा लाभको ठाउँमा हानि हुने सम्भावना छ ।
- विवेक-ज्ञानरूप प्रकाश तम तथा रजोगुणको कारणले गर्दा अविद्या आदि क्लेशहरूको मयलले ढाकिएको छ । जब प्राणायामको अभ्यासद्वारा यो आवरण हट्तछ, तब त्यो प्रकाश प्रकट हुन थाल्दछ । यही नै कुण्डलिनी-जागरणको प्रथम अवस्था मानिन्छ ।
- योगमार्गमा सुषुम्णा नाडीको निकै बढी महत्त्व छ ।
- वास्तवमा ब्रह्माण्डमा जति शक्तिहरू विद्यमान छन्, ती सबैलाई ईश्वरले शरीररूपी पिण्डको ब्रह्मनाडीमा एकत्रित गरेका छन्, परन्तु सुषुम्णा नाडीको मुख त्रिकोण योनिमण्डलको मध्यभागमा, जहाँबाट त्यो मेरुदण्डको भित्रबाट भएर माथितिर जान्छ, साधारण अवस्थामा वन्द रहन्छ ।
- त्रिकोण योनिमण्डलमा एउटा अति सूक्ष्म विद्युत्समान अद्भुत दिव्य शक्तिशाली नाडी बेरिएर रहेको छ ।
- नाइटोनजिक एउटा यस्तो अद्भूत शक्ति विद्यमान छ जसले मस्तिष्कको प्रभुता अर्थात् बुद्धिको प्रकाशलाई उज्ज्वल पारिदिन्छ तथा जसद्वारा मनुष्यभित्र दिव्य शक्तिहरू प्रकट हुन थाल्दछन् ।
- कुण्डलिनी-शक्ति सुषुम्णाको मुखमा प्रवेश गरेपछि अनेक प्रकारका अनुभवहरू हुन्छन् ।
- विशेष गरेर कुण्डलिनी-शक्ति त शरीर शुद्ध एवं सूक्ष्म भएपछि सात्त्विक विचार, शुद्ध अन्त:करण, ईश्वरप्रति साँचो भक्ति तथा परिपक्व वैराग्यको अवस्थामा एकाग्रता अर्थात् निश्चल ध्यानद्वारा जाग्रत् हुन्छ ।
- पूर्वजन्मको कुनै सात्त्विक संस्कारको उदय हुनाले वा हृदयमाथि सात्त्विक प्रभाव पार्ने अन्य कुनै घटनाद्वारा कुण्डलिनी-शक्ति जाग्रत् भएर सुषुम्णाको मुखमा पसेको छ ।

- प्राणशक्तिको प्रवाह जब सुषुम्णा हुँदै ब्रह्मरन्ध्रमा पुग्दछ, तब समाधि लाग्दछ।
- गुदाको नजिक मूलाधार पृथ्वीतत्त्वको चक्र हो, उपस्थको नजिक स्वाधिष्ठान जलतत्त्वको, नाइटोको नजिक मणिपुर अग्नितत्त्वको, हृदयमा अनाहत वायुतत्त्वको, घाँटीमा विशुद्धि आकाशतत्त्वको तथा आँखीभौँको आज्ञा नाम भएको मनसँगै सम्बन्ध राख्ने चक्र छ।
- ज्ञानविना मोक्ष प्राप्त हुँदैन।
- व्याकुल चित्त भएकाहरूलाई तत्त्वज्ञान केवल विचारद्वारा मात्र प्राप्त हुँदैन।
- योग मुख्य साधन हो, जसबाट चित्तको व्याकुलता र बुद्धिदोष नष्ट हुन्छ।
- आत्मा सदा एकरूप, एकरस तथा आनन्दस्वरूप छ र यो न त कहिल्यै बदलिन्छ, न कहिल्यै नष्ट नै हुन्छ।
- मन तथा बुद्धि भ्रष्ट हुँदैमा आत्मामाथि कुनै असर पर्दैन। मनको सहयोगद्वारा आत्मा सुख-दुःखको अनुभव गर्दछ तथा अनेक प्रकारका वासनाहरूको जालमा अल्झिरहन्छ र सदा तिनीहरूबाट मुक्त भएर परम शान्ति प्राप्त गर्ने इच्छा गर्दछ। शरीर, मन तथा बुद्धिदेखि आत्मालाई अलग पार्ने साधनालाई योग भन्दछन्।
- गुरु शिष्यको मोक्षमार्ग खोलिदिएर उसमाथि अपार अनुग्रह गर्दछन्, जसको बदला शिष्य कहिल्यै कुनै प्रकारले पनि चुकाउन सक्तैन, किनकि यो विद्या अमूल्य छ।
- योगसाधकहरू प्राणशक्तिको प्रवाह छिटै बुझ्न थाल्छन्, किनकि यो अनुभवको कुरा हो।
- स्थूल शरीरलाई अन्नमय कोष, प्राणहरूको गतिको स्थान भएको हुनाले नाडीहरूमा प्रवाहित शक्तिलाई प्राणमय कोष, मनसँग सम्बन्ध राख्ने योगलाई मनोमय कोष, बुद्धिको कोषलाई विज्ञानमय कोष र त्यसपछि सुषुप्ति अवस्था तथा कारण शरीरलाई आनन्दमय कोष भन्दछन्।
- बुद्धिको आवरणमाथि जुन संस्कारहरू अङ्कित भइरहन्छन्, तिनीहरूद्वारा यस जन्ममा स्मृति तथा भावी जन्मका लागि कारण शरीर बन्दछ।
- यस जन्मको कारण शरीरमा विगत जन्महरूका संस्कारहरूको कोष छ र उक्त संस्कार पनि प्राणशक्तिको अधीनमा सञ्चित रहन्छन्।
- योगसाधनमा तीन कामहरू अनिवार्य हुन्छन् – साधनको शक्ति, गुरु तथा ईश्वर। यी तीनैमाथि श्रद्धा एवं भक्ति हुनु आवश्यक छ।
- शक्ति र गुरुको अपमान कहिल्यै गर्नु हुँदैन, सोच्नुसम्म पनि हुँदैन तथा ईश्वरमाथि श्रद्धा, भक्ति एवं ज्ञान हुनुपर्दछ। गुरुमाथि जति ज्यादा श्रद्धा एवं भक्ति हुन्छ, त्यति नै छिटो त्यो शक्ति फलीभूत हुनेछ।
- संसारमा महान् पुण्यराशि लिएर जन्मेका व्यक्ति विरलै हुन्छन्, जसलाई स्वामी विवेकानन्दज्यूसमान सिद्ध गुरुको शिष्यत्व प्राप्त हुन्छ।
- वास्तवमा सूक्ष्म जगत् स्थूल जगत्भन्दा अति विलक्षण छ, त्यहाँको सूक्ष्मता तथा विलक्षणतासमेत प्रथम अवस्थामा भयको कारण बन्न सक्छ।

- कुण्डलिनी जब सहस्रारमा पुग्दछ, तब सम्पूर्ण इच्छाहरूको निरोध भई असम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध हुन्छ।
- योगसाधनद्वारा धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष – यी चारै पुरुषार्थहरू सिद्ध हुन्छन्, तर साधनामा निष्काम भाव नै राख्नुपर्दछ।
- जसलाई कुनै सन्त वा असन्त, ज्ञानी वा अज्ञानी, सदाचारी वा दुराचारी कसैले चिन्दैन, त्यो ब्रह्मनिष्ठ योगी हो। गुप्त धर्मको पालना गर्दै विद्वान् योगी अरूबाट नचिनिएर रहोस्। ऊ अन्ध, जड तथा लाटोजस्तै भएर पृथ्वीमा विचरण गरोस्।
- साधारण मानिसहरू योगका रहस्यमय कुराहरू बुझ्न असमर्थ हुन्छन्।
- सिद्धिहरू पनि विघ्न हुन्। तिनमा अल्झेर उन्नति रोकिन जान्छ।
- इष्टमन्त्रहरूको जपद्वारा, गुरुको ध्यानद्वारा तथा ईश्वरको शरणमा जानाले विघ्नहरूको नाश हुन्छ।
- इन्द्रियहरूको आफ्नो विषयसँग सम्बन्ध नहुँदा चित्तको स्वरूपको अनुकरण (नक्कल) जस्तो गर्नु प्रत्याहार हो। प्रत्याहारको अर्थ पछि हट्नु, उल्टो हुनु वा विषयहरूबाट विमुख हुनु हो।
- चित्तको एकाग्रताले गर्दा इन्द्रियहरू विषयहरूमा प्रवृत्त नहुनु नै इन्द्रियजय हो।
- धीर पुरुष अमृतको चाहना गर्दै नेत्रादि इन्द्रियहरूलाई बन्द गरेर (प्रत्याहारद्वारा अन्तर्मुख भएर) अन्तरात्मालाई हेर्दछ।
- आ-आफ्ना विषयहरूबाट इन्द्रियहरूलाई निवृत्त गरेर तिनलाई चित्तमा स्थिर गर्नु प्रत्याहार हो।
- बाह्य विषयहरूसँग जुन इन्द्रियहरूको सम्बन्ध हुन्छ, अर्थात् विषयहरूबाट जुन किरण निस्कन्छन्, ती इन्द्रियहरूका प्वालहरू अर्थात् इन्द्रिय-केन्द्रहरूबाट निस्केर मनको नजिक पुग्दछन्। जब मन तिनीहरूसँग मिलेको हुन्छ, तब मात्र विषयको ग्रहण हुन सक्छ, अन्यथा सक्तैन।
- इन्द्रियहरूसँग मनको सम्बन्ध छैन भने कुनै पनि विषयको प्रवेश हुँदैन।
- इन्द्रियहरूलाई मनबाट हटाएर त्यसलाई भित्रको बुद्धिरूपी गुहामा लैजानु नै प्रत्याहार हो।
- इन्द्रियहरूको सञ्चालक मन र मनको सञ्चालक निश्चयात्मिका बुद्धि हो। हामीले इन्द्रियहरूलाई मनबाट अलग पार्न सक्यौं भने इन्द्रियहरू तथा शरीरका कष्टहरूबाट हामीलाई दुःख हुँदैन।
- मनको स्वास्थ्यपूर्ण विचारबाट शरीरमाथि प्रभाव परेर शरीरसमेत शीघ्र नै आरोग्यसम्पन्न हुन्छ।
- योगले मनको शक्ति कम गर्ने होइन, अपितु बढाउने हो।
- विषयभोग हठपूर्वक छाड्नेको विषय त छुट्छ, तर तिनको आन्तरिक इच्छा हट्तैन।
- विषयहरूबाट इन्द्रियहरूलाई रोक्ने व्यक्ति स्थितप्रज्ञ हुन्छ।

- जसरी कछुवाले आफ्ना खुट्टाहरू खुम्च्याएर भित्रतिर तान्दछ, ठीक त्यसै प्रकार मनका सम्पूर्ण शक्तिहरू इन्द्रियहरूबाट तानेर मनभित्र ल्याउने प्रयत्न गर्नाले प्रत्याहार सिद्ध हुन सक्तछ।
- प्रत्याहारद्वारा इन्द्रिय-निग्रह, मनःसंयम अर्थात् शम-दम सिद्ध भएपछि योगीको मन निर्मल हुन्छ तथा वृत्ति सदा प्रसन्न रहन्छ।
- आत्मा सम्पूर्ण शक्तिहरूको केन्द्र भए तापनि इन्द्रियहरूको दासताले गर्दा उसमा उदासीनता आउँदछ। प्रत्याहारद्वारा यसको निवृत्ति हुन्छ तथा धारणा, ध्यान एवं समाधिमा प्रवेश गर्ने योग्यता प्राप्त हुन्छ।
- प्रत्याहारको शब्दार्थ हो – पछाडि तान्नु, अर्थात् आत्माको शक्ति जुन बहिर्मुख वृत्तिद्वारा सब इन्द्रियहरू तथा शरीरका सबै अङ्गहरूमा फैलेका छन्, तिनलाई एकत्रित गर्नु, जसद्वारा इन्द्रियहरूको आफ्नो विषयहरूसँग समागम रोकिन्छ।
- हठयोगको रीतिले प्राणायाम कुम्भक ६४८ सेकेन्डसम्म हुनाले प्रत्याहार स्वयं नै हुन थाल्दछ।
- मन तथा इन्द्रियको निग्रह महान् तप हो।
- योगका आठ अङ्गहरूमध्ये प्राणायामसम्मका चार अङ्गहरू हठयोगभित्र पर्दछन्। धारणा, ध्यान र समाधि – यी तीन अन्तिम अङ्गहरू राजयोगभित्र पर्दछन्।
- चित्तलाई वृत्ति मात्रले कुनै स्थानविशेषमा बाँध्नुलाई धारणा भनिन्छ।
- आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार आदिद्वारा जब चित्त स्थिर हुन्छ, तब त्यसलाई अन्य विषयहरूबाट अलग्याउँदै एक मात्र ध्येय विषयसँग वृत्तिमात्रद्वारा बाँध्नु अर्थात् अडाउनु धारणा भनिन्छ।
- धारणामा चित्त जुन वृत्तिमात्रले ध्येयमा लाग्दछ, यो वृत्ति यस प्रकार समान प्रवाहले लगातार उदय भइरहन्छ र अर्को कुनै वृत्ति बीचमा आउँदैन भने त्यसलाई ध्यान भन्दछन्।
- पृथ्वीतत्त्व हरिताल वा सुनजस्तै रङ भएको छ। यो उत्तम गन्धले युक्त छ। अधिष्ठातृ-देवता ब्रह्मासहित चतुष्कोण आकार तथा बीचमा लँ-बीजयुक्त छ।
- पृथ्वीधारणाको अभ्यास दृढ हुनाले जल, पवन आदिको स्तम्भनको सामर्थ्य हुन्छ। वारुणीधारणा दृढ हुनाले समस्त द्रव्यमात्रलाई जलसमान तरल पार्ने सामर्थ्य हुन्छ। अग्निधारणा दृढ हुनाले अग्निविना नै वस्तुमात्रलाई बाल्ने सामर्थ्य हुन्छ। वायुधारणा दृढ हुनाले वस्तुमात्रलाई घुमाउने (हल्लाउने) सामर्थ्य हुन्छ। नभोधारणाद्वारा सबै कुरा सुकाइदिने सामर्थ्य हुन्छ।
- धारणाहरूको उपयोग लयचिन्तनको उद्देश्यले नै गरिन्छ।
- समानवायु नाइटोमा माथि नै रहन्छ त्यसलाई संयमद्वारा जित्नाले योगीको शरीर प्रकाशमान देखिन थाल्छ।
- शुद्ध-सजीव चेतन-निष्क्रिय अवस्थाको अनुभूति नै पुरुषको स्वरूपावस्थिति हो।

- धारणा, ध्यान तथा समाधि योगका अन्तरङ्ग हुन्, तथा योगको परम उद्देश्य समाधिद्वारा आत्मसाक्षात्कारको महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो ।
- विषयहरूप्रति आसक्ति राख्नाले आत्माको पतन हुन्छ ।
- मन आदि प्रपञ्चलाई सङ्कल्प मात्र चिन्तन गरेर सङ्कल्पलाई आत्मामा विवर्त गरेर आत्मामा विलीन पार ।
- जहाँ-जहाँ मन जान्छ, त्यहाँ-त्यहाँ ब्रह्मदृष्टि गर; यसप्रकार मनको जुन स्थिति हुन्छ, त्यसको नाम धारणा हो ।
- धारणा तीन प्रकारका छन् – १) आत्मामा मनको धारणा गर्नु, २) शरीरभित्र हृदयकमलस्थित जुन दहराकाश (सूक्ष्म चिदाकाश) छ, त्यस प्रत्यगात्मरूप चिदाकाशमा बाह्य भौतिक आकाशको अध्यस्त रूपले निश्चयको धारणा गर्नु, तथा ३) पृथ्वीतत्त्वमा चतुर्मुख ब्रह्माको, जलतत्त्वमा चतुर्मुख नारायणको, अग्नितत्त्वमा त्रिनेत्र रुद्रको, वायुतत्त्वमा विराट् पुरुषको तथा आकाशतत्त्वमा निर्गुण गगनाकार महादेव सदाशिवको, अथवा सगुण ईश्वरको धारणा गर ।
- शरीरमा घुँडासम्म पृथ्वीको अंश छ र घुँडादेखि गुदासम्म जलको भाग छ, गुदादेखि हृदयसम्म अग्निको भाग छ, हृदयदेखि आँखीभौँको जोर्नीसम्म वायुको भाग छ र आँखीभौँदेखि ब्रह्मरन्ध्रसम्म आकाशको भाग छ । पृथ्वीको भागमा ब्रह्माजीको धारणा गर, जलको अंशमा विष्णुको धारणा गर, अग्निको अंशमा महेश्वरको धारणा गर, वायुको भागमा ईश्वरको धारणा गर तथा आकाशमा शुद्ध चिद्रूप सदाशिवको धारणा गर ।
- वुद्धिमान् जिज्ञासुले सम्पूर्ण पापहरूको विशुद्धिका लागि स्वदेहसाक्षी प्रत्यगात्मामा सर्वान्तर्यामी चिदानन्दस्वरूप शिवको धारणा गर्नुपर्दछ ।
- धारणाकै परिपक्व अवस्थाको नाम ध्यान हो ।
- हठयोगअनुसार त १२ साधारण श्वासहरूको एउटा प्राणायाम हुन्छ भनिएको छ, १२ प्राणायामहरूको एउटा प्रत्याहार मानिएको छ, १२ प्रत्याहारहरूलाई एउटा धारणा भनिएको छ जुन ५ घडी वा २ घण्टाको बराबर हुन्छ ।
- ५ घडीसम्म प्राण रोकिनु धारणा हो । यस्ता १२ धारणाहरू अर्थात् ६० घडी वा २४ घण्टासम्म प्राणलाई रोक्नुलाई एउटा ध्यानको सङ्ज्ञा दिइएको छ; तथा यस्ता १२ ध्यानहरू अर्थात् १२ दिन-रातसम्म प्राणको निरोध (रोकाइ) लाई समाधिको सङ्ज्ञा दिइएको छ ।
- सहस्रार-चक्रमा परब्रह्म परमात्माको अथवा निर्गुण निराकार ज्योतिको ध्यानलाई निर्गुणध्यान तथा सूर्य, गणपति, विष्णु, शिव, शक्ति आदि देवताहरूको ध्यान गर्नुको नाम सगुणध्यान हो ।
- योगको चरम उद्देश्य असम्प्रज्ञात समाधिद्वारा स्वरूपावस्थिति हो, र त्यस समाधिको निकटतम पूर्वाङ्ग ध्यान हो ।
- समाधिसिद्धिको अपेक्षाकृत सरल तथा अमोघ साधन हो ईश्वर-प्रणिधान ।
- समाधिको सिद्धि ईश्वर-प्रणिधानद्वारा हुन्छ ।
- जो योगी शय्या तथा आसनमाथि बसेर वा बाटोमा हिँड्दै वा एकान्तमा रहेर हिंसादि वितर्करूप जाललाई नष्ट पारेर ईश्वर-प्रणिधान गर्दछ, ऊ संसारको

वीज अविद्यादि दु:खहरूको नाश भएको अनुभव गर्दै नित्य परमात्मामा युक्त रहेर अमृतभोगको भागी हुन्छ।

- चित्त नै मोक्ष तथा बन्धनको कारण हो।
- सुखी, दु:खी, पुण्यात्मा तथा पापीहरूको विषयमा यथाक्रम मित्रता, दया, हर्ष तथा उपेक्षाका भावनाको अनुष्ठानद्वारा चित्त प्रसन्न एवं निर्मल हुन्छ।
- पुण्यात्मा अर्थात् धर्ममार्गमा प्रवृत्त पुण्यशील पुरुषहरूप्रति हर्षको भावना गर्नाले असूयामलको निवृत्ति हुन्छ।
- निर्मल चित्त प्रसन्नता प्राप्त गर्दछ, प्रसन्न चित्त एकाग्रता प्राप्त गर्दछ।
- विक्षिप्त चित्त भएका साधकहरूले हठयोग आदिको आश्रय लिनुपर्नेछ।
- नाकको अघिल्लो भागमा संयमको दृढताद्वारा जुन दिव्य गन्धको साक्षात्कार हुन्छ, त्यसलाई गन्धप्रवृत्ति वा गन्धसंवित् भन्दछन्। जिभ्रोको अग्रभागमा संयमको स्थिरताद्वारा जुन दिव्य रसको साक्षात्कार हुन्छ, त्यसलाई रसप्रवृत्ति वा रससंवित् भन्दछन्; तालुमा संयमको स्थितिमा जुन दिव्य रूपको साक्षात्कार हुन्छ, त्यसलाई रूपप्रवृत्ति वा रूपसंवित् भन्छन्। जिभ्रोको मध्यभागमा संयम गर्नाले जुन दिव्य स्पर्शको साक्षात्कार हुन्छ, त्यसको नाम स्पर्शप्रवृत्ति वा स्पर्शसंवित् हो।
- शास्त्रहरू तथा आचार्यहरूद्वारा उपदेश दिइएका पदार्थहरूमा जवसम्म कुनै एक सूक्ष्म पदार्थको साक्षात्कार हुँदैन, तबसम्म कैवल्यपर्यन्त सूक्ष्म एवं सूक्ष्मतम पदार्थहरूमाथि दृढ विश्वास हुँदैन। यसैले शास्त्र, अनुमान तथा आचार्यको उपदेशमाथि दृढ विश्वास उत्पन्न गर्नका लागि कुनै एक सूक्ष्म व्यवहित अथवा विप्रकृष्त पदार्थका साक्षात्कार संयमको दृढताका लागि अवश्य गर्नुपर्दछ।
- शास्त्रोक्त अर्थमा श्रद्धाको अधिकताद्वारा श्रद्धा, वीर्य, स्मृति र समाधिको उपलब्धि पनि योगीलाई निर्विघ्न रूपले हुन्छ।
- सम्प्रज्ञात समाधिका लागि भ्रुकुटि (आज्ञाचक्र) र असम्प्रज्ञात समाधिको सिद्धिका लागि ब्रह्मरन्ध्र (सहस्रार-चक्र) – यी ध्यानका लागि सबैभन्दा उत्तम केन्द्र हुन्।
- हृदयकमलमा मनलाई स्थिर पार्नाले योगीलाई बुद्धिसंवित् प्राप्त हुन्छ।
- हृदयकमलमा जुन माथितिर गएको सुषुम्णा नाडी तथा त्यसभित्र जुन ब्रह्मनाडी छ, त्यो आन्तरिक सूर्यादिमण्डलहरू हुँदै मूर्धासम्म पुगेको छ। यसैले यो नाडी बाह्य सूर्यादिमण्डलहरूसँग पनि सम्बद्ध छ। यही नै चित्तको निवासस्थान हो। जब योगीले त्यसमा बुद्धिविषयक संयम गर्दछ, तब त्यो सात्त्विक ज्योतिस्वरूप आकाशझैं भासित हुँदै चित्त कहिले सूर्य, कहिले चन्द्र, कहिले नक्षत्र, कहिले मणिप्रभा आदि रूपको आकृतिले युक्त भान हुन्छ, अनि त्यस बुद्धिसत्त्वको साक्षात्कार हुन जान्छ। यही विशोकाज्योतिष्मती हो।
- निद्राज्ञानको आश्रय लिनेहरूको चित्त मन:स्थितिको नियन्त्रण गर्ने खालको हुन्छ। जाग्रत् अवस्थामा चित्तको रजोगुण प्रधान हुन्छ, यसैले आचरणहरू (वृत्तिहरू) बहिर्मुख हुन्छन्। सपनामा रजोगुण कायम रहन्छ, तर तमोगुणद्वारा छोपिएको (ढाकिएको) हुन्छ, यसैले वृत्तिहरू अन्तर्मुख हुन

पुग्छन् । निद्रावस्थामा तमोगुणले रजोगुणलाई प्रधान रूपले पूर्णतया दबाउँछ, यसैले त्यस बेला केवल अभावको अनुभव गराउने वृत्ति रहन्छ ।

- जसरी सपनामा तमोगुणले गर्दा वृत्तिहरू अन्तर्मुख हुन्छन्, त्यसै गरी नै ध्यानको अवस्थामा तमको ठाउँमा सत्त्वगुणद्वारा वृत्तिहरूलाई अन्तर्मुख पार्नुपर्दछ तथा जसरी निद्रामा तमोगुणको प्रचुरताले गर्दा अभावको प्रतीति हुन्छ, त्यसरी नै सत्त्वगुणको प्रचुरताद्वारा एकाग्रता पार्नुपर्दछ, फलस्वरूप वस्तुको यथार्थ ज्ञान प्राप्त हुन्छ ।
- मानिसका रुचिहरू फरक-फरक भएकाले जसलाई जुन वस्तुमा बढी रुचि छ, उसले त्यसको ध्यान गरोस् ।
- साधनहरूद्वारा चित्तमा एकाग्रताको योग्यता प्राप्त हुन्छ, तब त्यसलाई आफ्नो इच्छाअनुसार कुनै पनि कुरामा इमानदार नोकरलाई जस्तै खटाउन सकिन्छ ।
- स्थिर भएको चित्तका सूक्ष्म पदार्थहरूमा परमाणुसम्म तथा महान् पदार्थहरूमा परम महान् (आकाश) सम्म वशीकार हुन जान्छ ।
- सूक्ष्म विषयहरूको सीमा परमाणु हो, वृहत् विषयहरूको सीमा आकाश हो ।
- जुन कुराहरू दुःख दिन्छन्; ती क्लेश भनिन्छन् । ती अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष तथा अभिनिवेश नामले पाँच प्रकारका छन् ।
- कफ, रगत, मल-मूत्र आदिको स्थान अपवित्र शरीरलाई पवित्र ठान्नु, अन्याय, चोरी, हिंसा आदिद्वारा कमाइएको अपवित्र धनलाई पवित्र ठान्नु र अधर्म, पाप, हिंसा आदिमा मुछिएको अपवित्र अन्तःकरणलाई पवित्र मान्नु अविद्याकै रूप हो ।
- संसारका सबै विषयहरू परिणाम, ताप तथा संस्कार-दुःखले युक्त हुनाले दुःखरूप छन्, तिनलाई सुख ठान्नु अविद्याकै रूप हो ।
- शरीर, इन्द्रिय तथा चित्त – यी सबै अनात्म एवं जड छन्, यिनैलाई आत्मा ठान्नु अविंद्याकै रूप हो ।
- पुरुष अपरिणामी छ, चित्त परिणामशील छ । पुरुष स्वामी हो र चित्त उसको स्व हो ।
- अविद्याले गर्दा पुरुष र चित्तमा एकात्मताको प्रतीति हुनाले मन, इन्द्रियहरू तथा शरीरमा आत्मभाव अर्थात् ममत्व तथा अहंत्व उत्पन्न हुन्छ र तिनीहरूलाई सुख दिने विषयहरू तथा वस्तुहरूप्रति राग अर्थात् आसक्ति उत्पन्न हुनु रागक्लेश हो ।
- जुन वस्तु वा साधनहरूबाट दुःख प्रतीति हुन्छ, तिनीहरूबाट जुन घृणा तथा क्रोध उत्पन्न हुन्छ र तिनबाट जुन संस्कार चित्तमा पर्दछ, त्यसलाई द्वेष-क्लेश भन्दछन् ।
- मूर्खदेखि लिएर शास्त्रका कोरा विद्वान्‌समेत आफ्नो वास्तविक आत्म-स्वरूपलाई बिर्सेर भौतिक शरीरको मात्र रक्षा गर्नमा लागिरहन्छन् तथा त्यसको नाश हुनुसँग डराउँछन् ।
- मृत्युभयको जुन संस्कार चित्तमा पर्न जान्छ, त्यसैलाई अभिनिवेश-क्लेश भन्दछन् ।

- पापरूप कर्म अर्थात् हिंसादि अरूलाई हानि पुऱ्याउने खालका चोरी, व्यभिचार आदि कर्महरू दुराचारी पुरुषहरूका हुन्छन् ।
- पाप-पुण्यमिश्रित कर्म अर्थात् जसबाट कसैलाई हानि र कसैलाई लाभ हुन्छ, यस्ता कर्महरू साधारण मनुष्यका हुन्छन् ।
- पुण्यकर्म, अहिंसा आदि अरूलाई लाभ पुऱ्याउने स्वाध्याय, तप, ध्यान आदि कर्म धर्मात्माहरूका हुन्छन् ।
- उपासनामा उपास्यको जुन स्वरूपलाई लक्षित पारेर उपासना गरिन्छ, उनको त्यसै स्वरूपमा उपासकको निवास हुन्छ । सम्प्रज्ञात समाधि अर्थात् ब्रह्मको शुद्ध स्वरूपमा अवस्थितिको इच्छुक उपासकलाई संसारको उत्पत्ति, स्थिति तथा प्रलयसँग कुनै मतलब छैन ।
- प्रथम संयमको जयद्वारा योगीलाई जुन एउटा वा धेरै अतीन्द्रिय पदार्थहरूको प्रत्यक्ष ज्ञान हुन्छ, त्यो सातिशय ज्ञान हो ।
- अणु-परिमाणको विश्रान्ति परमाणुमा तथा महत्-परिमाणको विश्रान्ति आकाशमा पुग्दछ ।
- परमाणुभन्दा सूक्ष्म अरू केही छैन र आकाशभन्दा वृहत् (विशाल) केही छैन ।
- ज्ञानको काष्ठाको आधार ईश्वर भनिएको छ, त्यसै गरी धर्म, वैराग्य, ऐश्वर्य, यश, श्री, विभूति तथा सम्पत्तिको काष्ठाको आधार पनि ईश्वर नै हो भन्ने बुझ्नुपर्दछ ।
- माता-पिताको पनि पुत्रप्रति मोह हुन सक्तछ, तर गुरु-शिष्यको सम्बन्ध केवल आध्यात्मिक हुन्छ, जसमा ज्ञानप्राप्ति र आत्मोन्नतिको मात्र उद्देश्य हुन्छ ।
- ईश्वरकृत सङ्केत पनि विद्यमान शब्दार्थ-सम्बन्धलाई प्रकाशित गर्दछ ।
- शास्त्रहरूमा कहीँ-कहीँ यस्तो वर्णनसमेत गरिएको छ – प्रणवध्वनि केवल ध्यानद्वारा मात्र अनुभव गर्न सकिन्छ, यथार्थमा मुखले उच्चारण गर्नु असम्भव छ ।
- सङ्केत विद्यमान सम्बन्धको प्रकाशक हो, जनक होइन ।
- वैज्ञानिक दृष्टिअनुसार प्रणवको स्वरूप यस्तो छ कि जहाँ कुनै क्रिया हुन्छ त्यहाँ अवश्य कम्पन हुन्छ, जहाँ कम्पन हुन्छ त्यहाँ अवश्य कुनै शब्द हुन्छ ।
- प्रणव ध्वन्यात्मक भएको हुनाले त्यसको कुनै पनि अङ्ग मुखद्वारा उच्चारण गर्न सकिँदैन । किन्तु मानसिक जपभन्दा माथि केवल ध्यानको अवस्थामा अन्तःकरणमा मात्र प्रणवध्वनि सुन्न सकिन्छ ।
- ध्वन्यात्मक प्रकृतिको सुरुको शब्द ईश्वरवाचक प्रणवको वर्णात्मक प्रतिशब्द उपासनाकाण्डको सिद्धिका लागि बताइएको छ ।
- प्रणवको मानसिक जपको परिपक्व अवस्थापश्चात् योगी केवल ध्यानरूप ध्वन्यात्मक प्रणवको भूमिमा पुग्दछ ।
- ॐ नामले ईश्वरको उपासना गरून्, किनकि यही उनको मुख्य अनादि तथा नित्य नाम व्यापक अर्थवाला छ ।
- अभ्यासी साधकहरू आफ्नो लक्ष्य ब्रह्ममा वाणजस्तै तन्मय होऊन् ।

- जो पुरुष ॐ यस्तो एक अक्षररूप ब्रह्मको उच्चारण गर्दै तथा त्यसको अर्थस्वरूप परमात्माको चिन्तन गर्दै शरीर त्याग्दछ, त्यो पुरुष परम गति प्राप्त गर्दछ ।
- ॐ शब्दको जप तथा त्यसको अर्थभूत ईश्वरको ध्यान अर्थात् पुनः-पुनः चिन्तन गर्नु ईश्वर-प्रणिधान हो ।
- जप तथा ईश्वर-भावनारूप ध्यान दुवै एकै समयमा सँगसँगै गर्न सकिँदैन, तथापि भावनारूप ध्यानभन्दा अघि तथा पछि जप गर्ने क्रम बुझ्नुपर्दछ ।
- स्वाध्याय भनेको प्रणवजप तथा अध्यात्मशास्त्रको विचारको नाम हो । प्रणवजपपश्चात् योगाभ्यास गर तथा योगाभ्यासपश्चात् प्रणवजप गर । स्वाध्याय र योग यी दुवै सम्पत्तिहरूद्वारा परमात्मा प्रकाशित हुन्छन् ।
- ईश्वर-प्रणिधानद्वारा शीघ्रतम समाधिलाभ हुन्छ ।
- स्वप्नावस्था र सम्प्रज्ञात समाधिमा सूक्ष्म जगत्मा जुन सूक्ष्म शरीरको व्यवहार चल्दछ, त्यो पनि आत्माको सन्निधिद्वारा हुने हो ।
- जसरी शरीरको सम्बन्ध व्यष्टि आत्मा हो, यसै प्रकार सम्पूर्ण जगत्को सम्बन्धले समष्टि परमात्मालाई ठान्नुपर्दछ ।
- स्थूल जगत्का साथ परमात्माको शबल स्वरूपको नाम विराट् हो । यसै गरी सूक्ष्म जगत्को सम्बन्धले उसको शबल स्वरूपको नाम हिरण्यगर्भ हो; तथा कारणजगत्को सम्बन्धले उसको शबल स्वरूपको नाम ईश्वर हो ।
- जप गर्दागर्दै बाहिरतर्फबाट बिलकुल बेसुध भएर पूरै तन्मय हुन गएको अवस्थामा यसलाई वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधिको भूमि ठान्नुपर्दछ जसमा ध्यानको सूक्ष्मताको तारतम्यले विश्वको विराट्को स्वरूपमा अवस्थिति हुन्छ, जसको फलस्वरूप पाँच स्थूल भूतहरू आत्मोन्नतिमा प्रतिबन्धक (बाधक) नभएर सहायक बन्न पुग्छन् ।
- उपास्यका जुन गुणहरूको भावना गरेर उपासक ध्यान गर्दछ, तिनै गुणहरूको समावेश उपासकमा हुन्छ, जसरी ईश्वर चेतन, कूटस्थ, नित्य तथा क्लेश आदिले रहित छ, त्यसरी नै वास्तवमा जीवात्मा पनि चेतन, कूटस्थ, नित्य र क्लेश आदिले रहित छ ।
- प्रत्येक चेतना प्राज्ञको बोधक हो तथा प्राज्ञपुरुषबाट प्रतिविम्वित (प्रकाशित) चित्त अर्थात् कारण-शरीरको सम्बन्धले आत्माको नाम हो ।
- नीलवर्ण आकाशरूप लक्ष्य ती शब्दहरूका अर्थले राम्ररी भावित होऊन् ।
- शान्त, अकर्म (अक्रिय), सर्वज्ञ तथा कालातीत – यी चार शब्दहरू जसमा अर्थसहित लय हुन जान्छन्, त्यही मोक्षावस्था हो ।
- समरस हुनाले सर्वव्यापक छ र सर्वव्यापक तत्त्व चेतन हुनाले विज्ञ छ ।
- चित्तको अवस्था सांसारिक भएको हुनाले लक्ष्यलाई नीलवर्ण स्वच्छ आकाशंको आश्रय देऊ ।
- ध्यानको प्रवाहलाई (क्रमलाई) भङ्ग हुन नदिने जुन धैर्य छ, त्यही प्राणहरूको अन्तर्मुख कुम्भक हो, यही वास्तविक प्राणायाम हो ।

- ध्यान अत्यन्त स्थिर हुनासाथ प्राण रोकिने गर्दछन्, तर रोक्ता वा सास लिँदा ध्यानको प्रवाह भङ्ग हुनु हुँदैन, न त टाउको नै हल्लनु हुन्छ। जति-जति ध्यानमा स्थिरता बढ्दै जान्छ, त्यति-त्यति प्राण स्वयं नै लय प्राप्त गर्दछ।
- द्रष्टाको ध्यानद्वारा द्रष्टा तथा चिन्मय-आकाश अभिन्नजस्तै हुन जानेछ र त्यस पछिदेखि तत्कालै ध्यान केन्द्रित हुन थाल्नेछ।
- असल-असल भावनाहरू चित्तमा खेलाउने गर। महापुरुषहरूको जीवनीबाट प्रेरणा प्राप्त गर।
- ध्यानद्वारा प्राप्त अनुभवहरू तथा आनन्दलाई गुप्त राख, आनन्दद्वारा मक्ख पनि नपर अपितु आनन्दको सट्टा शान्तिको अनुभव गर; यही रहस्य हो।
- चेतन द्रष्टालाई चेतन द्रष्टाद्वारा समाउने चेष्टा गर।
- एकान्त र निःसङ्गतामा आसन जमाएर ध्यान गर्ने गर।
- ध्यानयोगका उच्च भूमिमा कहिलेकाहीँ स्नायुसंस्थानमा एउटा विचित्र किसिमको कम्पनजस्तै हुन्छ। प्रायः सोझो-उत्तानो परेर पल्टेको अवस्थामा यस्तो हुन्छ। खुट्टाको बूढीऔँलादेखि शिरसम्म स्नायुजालको सूक्ष्मतम शाखा-प्रशाखाहरूमा समेत एक आनन्ददायक कम्पजस्तो उत्पन्न हुन्छ।
- स्थिति भएपछि शान्ति तथा आनन्द आफैँ आउँछन्, खोजेर पाइन्नन्।
- संयमद्वारा आसक्ति अथवा मोहको आवरण हट्न जान्छ र स्वरूपस्थित त सदैव कायम छँदैछ। यही योगको रहस्य हो, यही वास्तविक प्राणायाम हो।
- योगअनुसार योगी प्राणायामद्वारा जाग्रत् अवस्थामाथि, प्रत्याहारद्वारा स्वप्नावस्थामाथि, धारणाद्वारा सुषप्तावस्थामाथि, ध्यानद्वारा मूर्छावस्थामाथि तथा समाधिद्वारा मृत्युमाथि अधिकार प्राप्त गरेर आफ्नो इच्छाअनुसार आफ्नो स्वरूपमा प्रतिष्ठित हुन्छ।
- जुन बेला योगका बहिरङ्ग साधनहरूको अनुष्ठानद्वारा चित्तवृत्तिको एकाग्रता भएर मन तथा इन्द्रियहरू योगीको वशमा हुन पुग्छन्, तब उसले आफ्नो इच्छानुसार मन तथा इन्द्रियहरूको काम बन्द गरेर जाग्रत् अवस्थालाई सुषुप्ति अवस्था बनाइदिन्छ।
- मनोविज्ञान तथा आत्मविज्ञानका भेदअनुसार योगका दुई क्षेत्र छन् – एकाग्रता अथवा सालम्ब। योगभूमिहरूको अनुभव तथा सिद्धिहरूको प्राप्ति मनको एकाग्रतामा निर्भर रहन्छ, किनभने एकाग्रताविना संयमको सिद्धि हुँदैन। यो एकाग्र समाधिमा मनको अगाडि कुनै एउटा वस्तुको आलम्बन हुनु आवश्यक छ, चाहे त्यो वस्तु स्थूल होओस् वा सूक्ष्म। त्यस अवस्थामा त्यो एकाग्र समाधि सालम्बन समाधि, सम्प्रज्ञात समाधि अथवा सजीव समाधिको नामले पुकारिन्छ र यही मनोविज्ञानको क्षेत्र हो। यसपश्चात् निरोध समाधि, निरालम्ब समाधि, असम्प्रज्ञात समाधि अथवा निर्जीव समाधिको नामले पुकारिने समाधिहरू आत्मविज्ञानको क्षेत्रमा पर्दछन्।
- कारणरूपको अभ्यासको परिपक्व अवस्थामा दिव्य दृष्टि प्राप्त हुन्छ।
- ग्रांह्य मार्गको अति सूक्ष्म स्थान प्रकृति नै हो।

- मनको सङ्कल्प-विकल्परहित अवस्थामा यदि कुनै दोषलाई आफूभित्रबाट हटाउन चाहन्छौ भने मनको केन्द्रित अवस्थामा त्यस दोषलाई बारम्बार आन्तरिक तिरस्कार तथा घृणादृष्टिद्वारा आफूभित्र रहन नदिने भावना गर ।
- आमाहरूले आफ्ना सन्तानका लागि शुभगुणहरूको भावना प्रदान गरेमा सन्तान शुभगुणयुक्त हुन सक्तछन् ।
- जे आत्मा अर्थात् बुद्धिमा स्थित रहन्छ, त्यो अध्यात्म हो; तथा प्रसादको अर्थ हो प्रसन्नता, निर्मलता ।
- निर्विचार समाधिको विशारदताद्वारा जन्य अध्यात्म-प्रसाद हुनाले समाहितचित्त योगीको जुन प्रज्ञा उत्पन्न हुन्छ, त्यसको नाम ऋतम्भरा प्रज्ञा हो ।
- समाधिको अवस्थामा मानिसलाई जुन अनुभव हुन्छ, त्यसका पनि संस्कार बन्दछन् ।
- निर्विचार समाधिद्वारा ऋतम्भरा प्रज्ञाको प्राप्ति हुन्छ ।
- मानसिक समता नै योग हो ।
- जहाँ अरूको आश्रय लिनुपर्दछ, त्यहाँ पराधीनता हुन्छ र जहाँ पराधीनता हुन्छ, त्यहाँ दुःख अवश्य नै हुने गर्दछ ।
- हितानामका जुन बहत्तर हजार नाडीहरू हृदयबाट सम्पूर्ण शरीरमा व्याप्त भएर रहेका छन्, तिनीहरूद्वारा बुद्धिका साथ गई ऊ शरीरमा व्याप्त भएर शयन गर्दछ ।
- जुन अवस्थामा निद्रा लाग्दछ, त्यो सन्धि अवस्थाको अनुभव प्राप्त गर्ने विचार गरियो भने तिनलाई स्वयं नै एक वर्षभित्रमा यो अनुभव हुन थाल्नेछ – आत्मा शरीरभन्दा बेग्लै छ ।
- मन नै अमृत हो, अतः सुविचारद्वारा मनले आरोग्यस्थापन गर्न सक्तछ । सुषुप्तिमा सुविचार-स्थापना गर्नुको नाम नै सुषुप्तियोग हो ।
- प्रतिदिन निद्राको आरम्भ तथा अन्तमा सपना देखिन्छन् ।
- सूक्ष्म शरीरको शुद्धिका लागि स्वप्नयोगको अभ्यास अत्यन्त आवश्यक छ ।
- तर्क-वितर्कभन्दा परको, श्रद्धा-भक्तियुक्त, परिशुद्ध निश्चयात्मक ज्ञानधारक शक्तिको नाम बुद्धि हो ।
- विश्वासपूर्वक निश्चयात्मक धारणालाई पनि बुद्धि भन्न सकिन्छ ।
- निश्चयात्मक दृढ भावनामय श्रद्धायुक्त बुद्धि नै उन्नतिको साधन हो ।
- श्रद्धापूर्वक तर्करहित जुन भावना मनमा स्थिर हुन्छ, त्यो फलदायक हुन्छ । भगवान्‌का विषयमा अटल विश्वासमय श्रद्धा मनमा स्थिर राख्ने अभ्यास तिमी जुन रीतिले गर्न सक्छौ, त्यसै रीतिले गर ।
- जसरी तिमी आफ्नो अस्तित्व कुनै तर्क-प्रमाणविना नै जान्दछौ र मान्दछौ, त्यसरी नै प्रमाणान्तरविना नै शुभ गुणहरूको पराकाष्ठाको आधार सर्वमङ्गलमय परमात्मा हुन् – यस प्रकारको तर्कहीन पूर्ण विश्वास मनमा स्थिर राख्ने यत्न गर ।
- परमात्मालाई पूर्ण मङ्गलमय मानेर उनलाई सर्वत्र अनुभव गर्ने अभ्यास गर्दै सर्वत्र उनको मङ्गल कार्य मात्र देख्ने प्रयत्न गर्नुपर्दछ ।

- चिन्तन गर्ने तत्त्वको नाम चित्त हो ।
- परमेश्वरको प्रत्येक गुणको एक-एक गरेर नित्य चिन्तन गर्नाले आफूमा त्यस गुणको विकास हुन थाल्दछ ।
- तिमीलाई अनुभव होओस् वा नहोओस्, तिम्रो चित्तले सदा कुनै न कुनै कुराको चिन्तन गरि नै रहेको हुन्छ ।
- मनुष्य जुन शक्तिद्वारा कुनै वस्तुको प्राप्ति अथवा निवृत्तिको इच्छा गर्दछ, त्यसलाई इच्छाशक्ति भन्दछन् । इच्छाशक्तिद्वारा मनुष्य अनेक प्रकारका महान्-महान् कार्य गर्दछन् ।
- सदा शुद्ध चिन्तन र शुद्ध इच्छाको अभ्यास गर्नाले इच्छाशक्ति बढ्दछ ।
- मन नै मनुष्यको वन्धन तथा मोक्षको कारण हो । मनलाई आफ्नो अधीनमा राख्नु तथा त्यसलाई सदैव आफ्नो उन्नतिका कार्यहरूमा मात्र लगाइराख्नु मानसयोग हो । मन एकाग्र पार्ने अभ्यास गर्नुपर्दछ । मन एकाग्र पार्न सकेपछि मनुष्यलाई आफ्नो मनको विलक्षण शक्तिको ज्ञान हुन्छ । मनको चञ्चलता नै तिम्रो अवनतिको कारण हो ।
- मन तिम्रो अधीनमा छ भने तिमी केवल मुक्तिको मार्गमा मात्र होइन कि व्यावहारिक कार्यहरूमा पनि आफ्नो प्रभाव जमाउन सक्तछौ ।
- बालकको अत्यन्त अज्ञानावस्थामा ब्रह्मरूपता हुन्छ ।
- तिमीलाई ब्रह्मरूप आत्मस्थितिको दर्शन गर्ने सदिच्छा छ भने तिमी त्यस अवस्थाको बालकको मुहार ध्यानपूर्वक हेर, त्यहाँ केवल शुद्ध आनन्द नै आनन्द देखा पर्नेछ । भोक-प्यास मेटिएको निरोग बालकको अनुहार ध्यानपूर्वक हेर, त्यहाँ तिमीलाई निर्विषय आनन्दको झलक मिल्नेछ ।
- प्राणको चञ्चलताले गर्दा नै चित्तको चञ्चलता उत्पन्न हुन्छ ।
- प्राणीमात्रलाई सुषुप्तिमा ब्रह्मरूपावस्था प्राप्त हुन्छ ।
- सबैलाई आफ्नो प्रौढताको घमन्ड छ, तर बालकको समान सरल, उच्च तथा निर्मल हृदय कोसँग हुन्छ ?
- विभिन्न विघ्न-बाधायुक्त यस संसारमा जो व्यक्ति भगवत्प्राप्तिका लागि साधना गर्दछ, ऊ वास्तवमा ज्यादै भाग्यशाली हो ।
- सबैलाई सुखको चाहना छ र सबै पूर्ण, दुःखरहित एवं नित्य सुख चाहन्छन् ।
- पूर्ण, नित्य, अभावरहित सुख तिनै सत्, त्रिकालव्यापी तथा त्रिकालातीत परमात्माको स्वरूप हो ।
- संसारका प्रत्येक वस्तु क्षणभङ्गुर तथा विनाशशील छन् ।
- यस लोक तथा परलोकका सबै भोग-पदार्थ अनित्य छ, तर यस अनित्यका पछाडि अधिष्ठानरूपले जुन एउटा सत्य लुकेको छ, जुन सदा एकरस तथा अव्यय छन्, त्यही नित्य वस्तु हो ।
- जबसम्म विषयहरूप्रति अनुराग रहन्छ, तबसम्म मनुष्य परमात्मप्राप्तिको चरम ध्येयमा दृढतापूर्वक स्थिर रहन सक्तैन ।
- मनुष्य जुन विषयको निरन्तर चिन्तन गर्दछ, त्यसैमा उसको समीचीन बुद्धि हुन जान्छ ।
- अनित्य वस्तुमा केवल तथा पूर्ण सुख कदापि हुँदैन ।

- रमणीयता कुनै विषयमा छैन, त्यो त केवल आफ्नो मनको कल्पनामा छ। हामीले आफ्नो रुचिअनुसार विषयहरूमा सुन्दरताको कल्पना गरेका छौँ।
- सुख पनि सुखको परम उद्गमस्थान आनन्दरूप आत्माबाट आउँछ।
- हामी भ्रमवश नै विषयमा सुख छ भन्ने कुरा मानिरहेका छौँ।
- पुत्र-पत्नी-मित्रादिमा रमणीयता एवं सुख त छैन, तर प्रेम भने प्रत्यक्ष नै देखिन्छ।
- स्वार्थ नै प्रेमका रूपमा प्रकाशित भइरहेको छ।
- जबसम्म स्वार्थमा बाधा उत्पन्न हुँदैन, तबसम्म प्रेमको व्यवहार रहन्छ।
- हामी जब स्त्री-पुत्रादिको वियोगमा रुन्छौँ, त आफ्नै स्वार्थमा बाधा पुगेको देखेर रुन्छौँ।
- वास्तवमा हामी आफ्नै लागि मात्र सबैसँग प्रेम गर्छौं।
- सपनामा समुद्रमा डुबिरहेको व्यक्ति जबसम्म स्वयं बिउँझँदैन, तबसम्म स्वप्नबाहिरका करोडौँ डुङ्गाद्वारा पनि ऊ डुब्नबाट बच्न सक्तैन।
- सांसारिक कुरा भन्दा जति सरल छ, गर्दा त्यति नै कठिन छ।
- वैराग्यविना परमार्थप्राप्ति हुँदैन। जो मानिसहरू वैराग्यविना नै परमार्थ-वस्तुको प्राप्ति गर्न चाहन्छन्, तिनीहरू आफ्नो शून्य आकाशमा निराधार महल बनाउने व्यर्थका चेष्टा गरिरहेका छन्।
- साधकले वैराग्यको भावना सदैव जाग्रत् राख्नुपर्दछ।
- जगत्को कुनै पनि पदार्थ नित्य छैन।
- विषयहरूप्रति वैराग्य नभईकन ईश्वरमाथि अनुराग हुन सक्तैन। ईश्वरानुरागविना आनन्दको प्राप्ति असम्भव छ।
- विषयासक्तिको त्याग नै वास्तविक विषयत्याग हो। जबसम्म आसक्ति बाँकी रहन्छ, तबसम्म गृहादित्यागद्वारा कुनै खास लाभ हुँदैन।
- जीवनको परम ध्येय स्थिर भएपछि जब त्यसका अतिरिक्त अन्य सबै लौकिक-पारलौकिक पदार्थहरूप्रति वैराग्य हुन जान्छ, तब साधकको हृदयमा केही दैवी भावहरूको विकास हुन्छ, उसको अन्तःकरण शुद्ध सात्त्विक बन्दै जान्छ, इन्द्रियहरू वशमा हुन जान्छन्, मन विषयबाट हटी परमात्मामा एकाग्र हुन्छ, सुख-दुःख, शीतोष्ण सहने क्षमता सजिलैसँग बढ्छ, संसारका कार्यहरूबाट विराग हुन थाल्छ, परमात्मा तथा उनको प्राप्तिका साधनहरूमा तथा सन्त-शास्त्रहरूको वाणीप्रति परम श्रद्धा हुन्छ, परमात्मासिवाय अन्य कुनै पदार्थद्वारा मेरो तृप्ति हुनेछ अथवा मलाई परम सुख मिल्नेछ भन्ने शङ्का सर्वथा निर्मूल भएर चित्तको समाधान हुन्छ। त्यसपछि उसलाई केवल परमात्माबाहेक अन्य केही पनि मन पर्दैन, उसका सम्पूर्ण क्रियाहरू केवल परमात्माको प्राप्तिका लागि हुन्छन्। ऊ सबै कुराहरूलाई त्यागेर केवल परमात्मालाई मात्र चाहन्छ। यसैको नाम मुमुक्षा वा शुभेच्छा हो।
- ध्येयको निश्चय, वैराग्य, सात्त्विक सम्पत्ति आदिको प्राप्तिपश्चात् जुन मुमुक्षत्व प्राप्ति हुन्छ, त्यही अत्यन्त तीव्र हुने गर्दछ।
- त्रिविध तापको अनुभव गरेर सत्, परमार्थ वस्तुलाई विवेकद्वारा चिनेपछि मोक्षका लागि भोगहरूको त्याग गर्ने इच्छा भएर पनि संसारमा बस्नु उचित

छ कि यसलाई त्याग्नु उचित छ भन्ने किसिमको शङ्कामा अलमलिइरहनुलाई मध्यम मुमुक्षा भन्दछन् ।

- प्रेमी साधक आफ्नो प्राणको सम्पूर्ण व्याकुलता, अनादिकालदेखि अहिलेसम्मका सम्पूर्ण इच्छाहरूको लक्ष्य केवल उनै एक परमात्मालाई बनाउँदछ ।
- जसरी बाँध भत्केपछि जलप्लावनको प्रवाह ज्यादै तीव्रगतिले बगेर त्यस क्षेत्रका सम्पूर्ण गाउँहरूलाई बगाएर लैजान्छ, त्यसै गरी विषयतृष्णाको बाँध भत्किएपछि प्राणहरूमा भगवत्प्रेमको जुन प्रवल उन्मत्त वेगको सञ्चार हुन्छ, त्यसले समस्त बन्धनहरूलाई बलपूर्वक तत्कालै चुँडाल्दछ ।
- प्रणयीको अभिसारमा दौडने प्रणयिनीतुल्य उसलाई रोक्नमा कुनै पनि सांसारिक प्रलोभनको प्रबल शक्ति समर्थ हुँदैन । त्यस वेला ऊ अनन्तको यात्री हुन्छ र हुन्छ अनन्त परमानन्दसिन्धु-सङ्गमको पूर्णप्रयासी !
- निश्चय नै स्वास्थ्य कायम राख्नुको लक्ष्य भोगविलास नभएर ईश्वरप्राप्ति नै हुनुपर्दछ ।
- ईश्वरप्राप्ति साधनाविना हुन सक्तैन र साधन गर्नका लागि स्वस्थ शरीरको अत्यन्त आवश्यकता छ ।
- मनुष्य जुन प्रकारको भोजन गर्दछ, उसका भाव, विचार, बुद्धि तथा स्फुरणहरू प्रायः त्यस्तै नै हुन्छन् ।
- साधकले सबैभन्दा पहिले त भगवान्को अस्तित्वमाथि दृढ विश्वास गर्नुपर्दछ, त्यसपछि आफ्नो साधनप्रति श्रद्धा एवं विश्वास राखेर साधन गर्दै गर्नुपर्छ ।
- भगवत्सम्बन्धी कुराहरू केवल कल्पना मात्र होइनन्, अपितु ध्रुवसत्य हुन् ।
- जुन पुरुष कुनै पनि हेतुले धन चाहँदैन र कुनै पनि कारणले स्त्री अथवा स्त्री-सङ्गीहरूको सङ्गत गर्न चाहँदैन, जसको व्यवहार सरल एवं साधारण हुन्छ तथा जसको उपदेशअनुसार कार्य गर्दा लाभ हुने अनुभव हुन्छ, त्यस्ता निःस्वार्थ पुरुषले देखाएको मार्गको अनुसरण गर्नमा कुनै आपत्ति हुँदैन ।
- साधनमा सद्गुरुको आज्ञानुसार एकनिष्ठा तथा नियमानुवर्तिताको ज्यादै आवश्यकता छ ।
- दिन-रातका चौबीस घण्टामध्ये कममा तीन घण्टाको नियत समय ईश्वर-चिन्तन तथा ध्यानका लागि छुट्याउनुपर्दछ ।
- आदर, मान आदि प्रिय नभएका व्यक्तिहरू यस संसारमा सुरुदेखि नै ज्यादै कम छन् ।
- बाह्यरूपमा तलै रहेर आन्तरिक रूपमा श्रेष्ठ हुँदै जानु नै साधकका लागि कल्याणप्रद छ ।
- जुन साधक ईश्वर तथा सद्गुरुका वचनहरूमाथि विश्वास गर्दैन, ऊ सत्यको अन्वेषण गरेर त्यसको प्राप्ति कहिल्यै गर्न सक्तैन । यसैले सदैव कुतर्कदेखि टाढै रहनुपर्दछ ।
- साधनमा लागेको मनुष्य जति-जति अघि बढ्छ, उसलाई त्यति-त्यति नै विलक्षण आनन्द प्राप्त हुन्छ ।

- परमार्थको मार्गमा साधकलाई अनेक लक्षणहरू देखापर्छन्, कोही शान्तिको महान् शान्त समुद्र देख्छ, कोही अपूर्व आनन्दमा मन डुबेको देख्तछ, कसैलाई संसार अखण्ड आनन्दले परिपूर्ण भएको देखापर्दछ, कसैलाई परम ज्योतिको दर्शन हुन्छ ।
- अलिकता उन्नति गरेर भावी उन्नतिका लागि प्रयत्न नगर्नु ज्यादै ठूलो विघ्न हो ।
- ब्रह्मचर्यको पूर्ण पालन नगर्नु साधनमा एक विघ्न हो ।
- शरीरभित्र ओजको अभावमा साधनमा पूर्ण सफलता प्राप्त हुँदैन ।
- विवाहित स्त्री-पुरुषहरूले पनि परमार्थ-साधनका लागि यथासाध्य शीलव्रतको पालन गर्नुपर्दछ ।
- मनुष्यशरीर केवल सन्तानोत्पादनका लागि मात्र प्राप्त भएको होइन, त्यो त पशुयोनिहरूमा पनि हुन्छ ।
- जसले जति बढी ब्रह्मचर्यको पालन गर्नेछ, ऊ त्यति नै शीघ्र परमार्थको मार्गमा अघि बढ्नेछ ।
- संसारमा यस्ता मानिसहरू कैयौँ होलान्, जसको मनमा नराम्रा विचाहरू कहिल्यै उत्पन्न हुँदैनन्, किनकि नराम्रा सञ्चित कर्म प्राय: सबैसँग हुन्छन् । केवल शुभ मात्र सञ्चित भएमा मनुष्य-शरीर नै प्राप्त हुन सक्तैन ।
- सञ्चित पाप-पुण्यले गर्दा नै मानवदेह प्राप्त हुन्छ ।
- जुन व्यक्तिमा अरूमा दोष देख्ने आदत हुन्छ, ऊ साधनपथमा स्थिर रहेर अघि बढ्न सक्तैन ।
- आफ्नो दोष मात्र देख्नुपर्दछ र त्यसैलाई दूर गर्ने यथासाध्य पूर्ण प्रयत्न गर्नुपर्दछ ।
- सद्गुरुद्वारा बताइएको साधनपथमाथि श्रद्धा-विश्वास राखेर तदनुसार निर्दिष्ट मार्गमा हिँड्नु त साधकको आवश्यक कर्तव्य नै हो, तर साम्प्रदायिक आग्रहवश अर्काको निन्दा गर्नु वा अरूलाई हीन ठान्नु, अरूको साधनमार्ग वा ईश्वरको कल्पनामा दोष देखाउनु, तिनको खण्डन गर्नु, केवल बाह्य आचारहरूलाई मात्र मुख्य ठान्नु आदि कार्यहरू साधकका लागि कहिल्यै उचित हुँदैनन् ।
- अभ्यास दीर्घकालसम्म गर्नुपर्दछ, निरन्तर गर्नुपर्दछ तथा सत्कारबुद्धिद्वारा गर्नुपर्दछ ।
- पहिले साधन गरिन्छ साध्य वस्तुको प्राप्तिका लागि र सिद्धि भएपछि त्यही साधन स्वाभाविक हुन पुग्छ ।
- जुन कुराद्वारा अभीष्ट वस्तु प्राप्त हुन्छ, कृतज्ञतावश पनि त्यसलाई त्याग्न मन चाहँदैन ।
- जुन व्यक्तिहरू केही साधनद्वारा ज्यादै ठूलो फल चाहन्छन्, त्यस्ता आलसी व्यक्तिहरूलाई प्राय: परमार्थको प्राप्ति हुँदैन ।
- जसलाई ज्यादै प्यास लागेको हुन्छ, उसलाई पानीबाहेक अन्य कुरा मनै पर्दैन ।
- निरन्तर साधनमा लागेको साधक बडो सत्कारवुद्धिले आफ्नो कार्य गर्दछ ।

- आदरबुद्धि नभईकन साधनको पूर्ण फल प्राप्त हुँदैन ।
- श्रद्धालु साधक त आफ्नो साधन जीवनको प्रमुख कर्तव्य ठानेर गर्दछ ।
- अश्रद्धापूर्वक गरिएको हवन, दान, तप अथवा अन्य कुनै पनि कार्य असत् भनिन्छ ।
- श्रद्धा नै साधकको मुख्य बल हो ।
- साधन परिपक्व पार्नका लागि एकान्त-सेवनको पनि अत्यन्त आवश्यकता छ, तर जबसम्म साधनमा पूर्ण लगन हुँदैन, तबसम्म सम्पूर्ण कामकाज त्यागेर, आफूमाथि कुनै उत्तरदायित्व बाँकी नराखेर लामो अवधिसम्म एकान्त-सेवन गर्नु अधिकांश साधकहरूका लागि प्रायः हानिकारक हुन्छ ।
- धनीका छोराहरू यसै कारण बिग्रन्छन् कि तिनीहरूसँग समय धेरै हुन्छ, तर काम हुँदैन ।
- साधकले एकान्तवासको आवश्यकतालाई बुझेर त्यसलाई ईश्वर-चिन्तनको अभ्यासका लागि बढाउँदै लैजानुका साथै कुनै पनि जिम्मेवारीपूर्ण कार्यमा आफूलाई अवश्य व्यस्त राख्नुपर्दछ, चाहे त्यो परोपकारी कार्य होओस् वा घरेलु कार्य ।
- ईश्वरार्पित बुद्धिद्वारा आसक्ति त्यागेर गरिने सम्पूर्ण सत्कार्यहरू ईश्वर-भजनभित्र पर्दछन् ।
- पहिले भगवच्चिन्तन र त्यसपछि मात्र कर्तव्य कर्मको पालो आउँछ ।
- वास्तवमा सच्चा एकान्त-सेवन त मन एकान्त रूपले परमात्मामा लाग्नु हो ।
- साधकले आफ्नो जीवनको गति कुन दिशातर्फ अघि बढिरहेको छ भन्ने कुराको सदा ध्यान राख्नुपर्दछ ।
- घरमा कालो सर्प हुनु त्यति घातक हुँदैन, जति अलिकति मात्र पनि पापबुद्धि मनमा रहँदा हुन्छ ।
- मनुष्यको स्वभाव त पापहरूबाट जोगिएर आफूमा ती सम्पूर्ण भावहरूको विकास गर्नु हो, जसले उसलाई परम सत्य वस्तुको अति निकट पुऱ्याउँदछन् ।
- खोजी-खोजीकन हृदयबाट खराब वासनाहरूलाई निकाल्नुपर्दछ ।
- भगवान् स्वयम्ले भनेका छन् – "जो मलाई सबै प्राणीहरूको मित्र ठान्दछ, ऊ नै परम शान्ति प्राप्त गर्दछ ।"
- परमात्मालाई मित्र मानेर उनको शक्ति, विश्वासद्वारा मनुष्य आफूलाई सबल ठानेर विषयासक्ति तथा पापहरूलाई निर्मूल पार्न सर्वथा समर्थ हुन्छ।
- प्रातःकाल, सन्ध्याकाल, रातमा, उषाकालमा जब सर्वथा एकान्त पाइन्छ, त्यस बेला आसनमा बसेर मनमा यो भावना लिनुपर्दछ – 'भगवान् मेरा अगाडि उपस्थित छन्, मेरा प्रत्येक कुराहरू सुनिरहेका छन् र मलाई हेरि पनि रहेका छन् ।'
- भावना ज्यादै दृढ भएपछि भगवान्को जुन स्वरूप इष्ट छ, त्यो स्वरूप साकार रूपमा अगाडि देखिन थाल्दछ, साथै प्रेमको वृद्धि भएपछि त भगवत्कृपाद्वारा भगवान्को साक्षात् दर्शन हुन सक्तछ ।

- मनबुद्धिको सम्पूर्ण स्वतन्त्रता यहाँ पुगेर लुप्त हुन जान्छ, तब भगवान्को सङ्कल्प नै उसको सङ्कल्प, भगवान्को विचार नै उसको विचार, भगवान्को क्रिया नै उसको क्रिया हुन्छ ।
- हामीले आफ्नो दृढ सङ्कल्प-शक्तिद्वारा भगवान्लाई आत्मसमर्पण गर्ने अभ्यास गर्नुपर्दछ ।
- भोगहरूतर्फ दगुर्ने मन र इन्द्रियहरूलाई फर्काएर उनको गति सर्वथा भगवान्तर्फ गरिदिनुपर्दछ ।
- एक पटक भगवान्प्रति सच्चा आत्मसमर्पण भएपछि जीव सदाका निमित्त अवश्य नै निर्भय भइहाल्छ, वास्तवमा आत्मसमर्पण हुनु पनि एकै पल्ट मात्र हो ।
- दान र ग्रहण एकै कालमा एकै पटक हुने गर्छ ।
- हाम्रो मनका सारा वृत्तिहरू नदीहरू समुद्रमा गएर खसेजस्तै सदा संसार-सागरमा गएर परिरहन्छन् ।
- भयहरूका दलहरूलाई दलन गरेर सबैलाई पैतालाले कुल्चँदै दृढ र अविराम गतिले अगाडि बढ्नुपर्छ ।
- परम र नित्य सुखरूप परमात्माको खोज सबै गर्छन् ।
- आत्मसमर्पणका निमित्त आफूलाई दुष्कृत-पापहरूबाट बचाएर आसुरी भावको आश्रय छाडेर मायाद्वारा अपहृतज्ञान नभई सत्कर्म र उपासनाद्वारा पुनः शुद्ध ज्ञानको आर्जन गर्नुपर्छ र त्यस ज्ञानद्वारा परमात्माको स्वरूपलाई सम्झेर निश्चल एक निश्चयले आफ्नो जीवन उनलाई समर्पण गरिदिनुपर्छ ।
- भगवान्को सम्मुख हुनेबित्तिकै तत्काल सारा पापपुञ्ज भष्म भइहाल्छन् र त्यो मानिस त्यो शाश्वती शान्तिरूप परम पदमा प्राप्त हुन्छ, जहाँबाट फेरि कहिल्यै उसको स्खलन हुँदैन ।
- भेद र अभेद निष्ठाहरूमा ध्यान सबभन्दा आवश्यक र महत्त्वपूर्ण साधन हो ।
- निर्गुण निराकार र सगुण साकार भगवान् वास्तवमा एकै नै हुन् ।
- एउटै परमात्माका अनेक दिव्य प्रकाशमय स्वरूप छन् ।
- भगवान्को परम भावलाई सम्झेर कुनै पनि प्रकारबाट उनको ध्यान गरियो भने अन्त्यमा प्राप्ति त्यही एक नै भगवान्को हुन्छ, जो सर्वथा अचिन्त्य शक्ति, अचिन्त्यानन्तगुणसम्पन्न, अनन्तदयामय, अनन्तमहिम, सर्वव्यापी, सृष्टिकर्ता, स्वप्रकाश, सर्वात्मा, सर्वद्रष्टा, सर्वरूप, सर्वेश्वर, सर्वज्ञ, अविनाशी, अकर्ता, सर्वातीत, देशकालातीत, गुणातीत, रूपातीत, अचिन्त्यस्वरूप र नित्य स्वमहिमामै प्रतिष्ठित, सदसद्-विलक्षण एक मात्र परम र चरम सत्य हुन् ।
- एकान्त, पवित्र र सात्त्विक स्थानमा सिद्धासन, स्वस्तिकासन, पद्मासन अथवा कुनै सुखसाध्य आसनमा बसेर, निद्रा आउने भय नभएमा आँखा चिम्लेर, नभए आँखाहरूलाई भगवान्को मूर्तिमा लगाएर अथवा नेत्रहरूको दृष्टि नासिकाको अग्रभागमा लगाएर प्रतिदिन कमसेकम तीन घण्टा, दुई घण्टा या एक घण्टा – जति समय भेट्टाउन सकिन्छ – सावधानीका साथ लय, विक्षेप,

कषाय, रसास्वाद, आलस्य, प्रमाद, दम्भादि दोषहरूबाट बचेर श्रद्धा-भक्तिपूर्वक तत्परताका साथ ध्यानको अभ्यास गर्नुपर्छ ।

- एक सत्य सनातन, असीम, अनन्त, विज्ञानानन्दघन, पूर्ण परब्रह्म परमात्मा नै परिपूर्ण छन्, उनको सिवाय न त केही छ, न भयो, न होला ।
- एक सच्चिदानन्दघन परमात्मा नै परम सत्य-तत्त्व हो, त्यससिवाय जे-जति प्रतीत हुन्छ, सब अनाम हो, अवस्तु हो ।
- एक चेतन आत्मा नै सर्वत्र परिपूर्ण छ ।
- साधक मानसमूर्ति बनाएर यसप्रकार भगवान्को ध्यान गरोस् – आफ्ना अगाडि भूमिमा केही माथि सुन्दर तेजःपूर्ण दिव्य आसनमा भगवान् विष्णु विराजमान हुनुहुन्छ । नील मेघजस्तो, नीलश्याम र नीलमणिजस्तो चमकदार नीलवर्ण छ ।
- भगवान्का चरणारविन्द साह्रै नै मनोहर छन् ।
- कुनै पनि प्रकारको ध्यान-भजन आदिका साधनमा अति महत्त्वपूर्ण वस्तु प्रेम र समता हो ।
- प्रेमको विषयमा भावशुद्धिको अत्यन्त आवश्यकता छ ।
- जोसँग प्रेम बढाउनु छ, स्वार्थ र अहङ्कारलाई त्यागेर उसको हितका कार्यहरूमा लाग्नु नै प्रेमवृद्धिको सर्वोत्तम उपाय हो ।
- कसैको सेवा वा उपकार गरेर सो कुरा कसैलाई भन्नु हुन्न, किनभने आफूले गरेको उपकार प्रकट गर्नाले अभिमानको वृद्धि हुन्छ र अभिमानलाई कसैले सहन सक्तैन ।
- अलिकता अमिलो पर्न जानाले जसरी दूध फाट्तछ, त्यसै गरी उत्तम सेवारूप दूधमा अहङ्काररूप वचनको अमिलो परेपछि गरेको सबै सेवा व्यर्थ हुन जान्छ ।
- मानिसहरूमा स्वार्थ र अहङ्कारका भावनाहरू बद्धमूल भइरहेछन् ।
- आफ्ना सेवाहरू र सत्कार्यहरूलाई आफ्नो मुखबाट बखान गरेर हामी पारमार्थिक लाभबाट वञ्चित हुन जान्छौँ ।
- आफ्ना उत्तम कर्महरूको लेखाजोखा गरायो भने त्यो कर्म सर्वथा व्यर्थ हुन जान्छ ।
- कसैप्रति गरेको उपकार कसैको सामुन्ने प्रकट नहोओस् ।
- प्रेमको उत्पत्ति सेवाबाट हुन्छ ।
- भगवत्प्रेमका प्राप्ति पनि सेवा र भक्तिबाट नै हुन्छ ।
- सेवा त जोसुकैको पनि हुन सक्छ, तर भक्ति जोसुकैको हुन सक्तैन ।
- भक्तिमा सेवा त रहन्छ नै, तर साथैमा श्रद्धा र प्रेमको पनि समावेश हुन्छ ।
- प्रेमका इच्छुकहरूले यथासाध्य सबको उपकार र सेवा गर्नुमा तत्परताका साथ लाग्नुपर्छ ।
- संसारमा वस्तुतः त्यही मानिस धन्य हो, जसले समभाव प्राप्त गरेको छ ।
- मानिसको आफ्नो शरीरका सबै अङ्गहरूमा आत्मीयता र प्रेमभाव समान रूपले रहन्छ ।
- प्रेमको प्राप्ति भक्ति र परोपकारबाट हुन सक्छ ।

- समताको भाव भगवान्को कृपाले ध्यानयोगद्वारा प्राप्त हुन सक्छ ।
- जसमा उपास्यको अभेद रूपले चिन्तन गरिन्छ, त्यो हो अहंग्रह उपासना ।
- शालिग्राममा विष्णुको ध्यान गर्नु सगुण उपासना हो र ॐ मा ब्रह्मको ध्यान गर्नु निर्गुण हो ।
- ॐकार अकार, उकार, मकार र अमात्रको रूपमा ब्रह्म हो अथवा एक-एक मात्राको मास्तिरको मात्रामा लय गर्दै अमात्रमा सबैको लय गरेर परब्रह्मस्वरूपको चिन्तन गर्नु तटस्थ उपासना हो ।
- ज्ञानसहित निर्गुण ब्रह्मको उपासकलाई जीवन्मुक्तिको प्राप्ति हुन्छ । अहंग्रह उपासनाको फल साक्षात्कार हो ।
- तटस्थ उपासनाको फल अदृष्टलाई उत्पन्न गराउनु हो ।
- ध्यान शास्त्रविधि र पुरुषको इच्छाको अधीन हुन्छ, तर ज्ञान प्रमाण र प्रमेयको अधीन छ ।
- पुरुष शास्त्रको विधिअनुसार आफ्नो इच्छाको अनुरूप ध्यान गर्दछ, उसमा श्रद्धा र हठको पनि आवश्यकता छ, तर ज्ञानमा प्रमाण र वस्तु आवश्यक छ ।
- ज्ञान वस्तुको अधीन छ, पुरुषको इच्छाको अधीन छैन ।
- ध्यान अप्रत्यक्ष र ज्ञान प्रत्यक्ष छ ।
- ध्यानमा केवल ध्याता, ध्यान र ध्येयको त्रिपुटी रहन्छ ।
- उपास्य देवको साक्षात्कार उपासनाको अवधि हो तथा त्रिपुटी मेटिएर एकस्वरूप हुनुको नाउँ साक्षात्कार हो ।
- पूर्ण श्रद्धा र एकाग्रतासाथ उपासना गरियो भने अन्तःकरणको शुद्धि भएर उपास्यको प्राप्ति अवश्य हुन्छ ।
- अनेक प्रकारका गुणहरूसहित ईश्वरको आराधना सगुण उपासना हो ।
- जीवको अपेक्षा ईश्वर सर्वज्ञ छ ।
- अभेदोपासना शास्त्रमा अहंग्रह उपासना मानिएको छ ।
- ब्रह्मलोकको प्राप्तिरूप अपरा विद्या हो र ब्रह्मप्राप्तिरूप परा विद्या हो ।
- सगुण ब्रह्मवेत्ता पुरुषको सङ्कल्पको प्राकृत पुरुषको सङ्कल्पसँग विलक्षणता छ ।
- प्रलयकालमा जब हिरण्यगर्भको लोकको नाश हुन्छ, तब उपासकलाई दृढ अपरोक्ष ज्ञान प्राप्त भएर विदेह मोक्षको प्राप्ति हुन्छ, निर्गुण अर्थात् कारणब्रह्मको उपासकलाई सद्योमुक्ति अर्थात् मोक्ष प्राप्त हुन्छ, उसलाई ब्रह्मलोकको प्राप्तिरूप क्रममोक्षमा जानुपर्दैन ।
- अमुक आकृति र अमुक गुण भएका इष्टदेवको जुन उपासना हो, त्यो सगुण साकार उपासना हो ।
- साकार इष्टदेवको उपासनाभन्दा सगुण ब्रह्मोपासना सूक्ष्म छ ।
- सगुण उपासनाको अधिकारीभन्दा निर्गुण उपासनाको अधिकारी उच्च हुन्छ ।
- सब प्रकारका उपासनाहरूमा निर्गुण-ब्रह्मोपासना सर्वश्रेष्ठ र त्यसको फल पनि अन्तिम कैवल्य हो; जसको अन्तःकरण पूर्ण शुद्ध छैन, जसको बुद्धि तीव्र तथा अति सूक्ष्म छैन, श्रद्धापूर्वक सद्‌गुणको शरणमा गई तत्त्वमसि आदि

महावाक्यहरूको गुरुमुखबाट श्रवण गर्दा पनि जसलाई तत्त्वको बोध हुँदैन, त्यो पुरुष निर्गुणं उपासनाको अधिकारी हो ।

- सगुण उपासनाबाट कार्यब्रह्मको र निर्गुण उपासनाबाट कारणब्रह्मको प्राप्ति हुन्छ ।
- बोध ज्ञानस्वरूप हो, उपासना कर्मस्वरूप हो, किनभने उपासना मानसिक क्रिया हो ।
- उपासनाबाट कति समयमा ज्ञान मोक्ष हुन्छ, अर्थात् उपासनाको फल कहिले पाइएला, यो निश्चित छैन ।
- जबसम्म उपासनाको फल आत्मबोध प्राप्त हुँदैन, तबसम्म उपासना गरिरहनुपर्छ । उपासना गर्दागर्दै शरीर पतन भयो भने पनि उपासना खेर जाँदैन, अर्को जन्ममा त्यही उपासना फेरि चालू हुन्छ ।
- फलमा भिन्नता नहुनाले उपासना एउटै हो; जस्तै अनेक प्रकारका भोजन बनाउने विधि भिन्न-भिन्न छन्, तर भोजनबाट हुने तृप्तिरूप फल एउटै हो ।
- सगुण-साकारोपासनाको विषय मनद्वारा ग्रहण हुन्छ ।
- सगुण र निर्गुण उपासनामा विचारयुक्त एकाग्रता हुन्छ ।
- गुरुवाक्यलाई अटल सम्झेर वाक्यानुसार श्रद्धाले बनेको मूर्तिका साथ बुद्धिवृत्तिको एकता हुनुपर्छ ।
- तत्त्वको भावको वृत्तिलाई निर्गुण उपासना भन्छन् ।
- निर्गुण उपासना जब अहंग्रह अर्थात् अभेदरूप भइहाल्छ, तब नै परब्रह्मको प्राप्ति हुन्छ ।
- निर्गुण उपासनाको फलको आरम्भमा नै सगुण उपासनाको फल छ ।
- जति नाउँ छन्, ॐकारभन्दा भिन्न छैनन्, किनभने ॐकारबाट नै सब वर्ण उत्पन्न भएका छन्, ॐकारबाट नै सबको उच्चारण हुन्छ, त्यस कारण नाउँ ॐकारभन्दा बाहिर छैन । लोक र वेदका सब शब्दहरूको उत्पति ॐकारबाट हुन्छ ।
- रूप अनेक छन् र नाउँ एउटै छ ।
- सत्-चित्-आनन्द तीन हुँदा-हुँदै पनि तीन होइनन्, एउटै हुन्, एकै वस्तुलाई यथार्थ जान्नका लागि संज्ञारूप हो ।
- कार्यको लय कारणमा गर्दै जाँदा अन्तिम कारण जुन हुन आउँछ, त्यही नै परब्रह्म हो ।
- भिन्नता देखिनु भ्रान्ति हो ।
- कारण-शरीर जसमा अध्यस्त छ, त्यो परब्रह्म नै मायाको अधिष्ठान हुनाले सत्य हो ।
- परब्रह्म असत् होइन र सत् पनि असत्को नै अपेक्षाले भनिन्छ ।
- स्थूल शरीर पञ्चकोषमय छ र एक-एकको भित्र एक-एक कोष हुन्छ । शरीरका पाँच कोष छन्, शरीर मायाको हो, ब्रह्ममा भ्रमद्वारा मायाको भास हुन्छ, माया त्रिगुणात्मक छ ।
- विज्ञानमय कोष आनन्दमय कोषबाट सञ्चालित हुन्छ ।

- माया वस्तुत: केही होइन, भूल हो, भ्रम हो, मिथ्या हो, भ्रान्ति हो ।
- जसमा कहिल्यै विकास हुँदैन, त्यो नै परब्रह्म हो ।
- स्वप्नको साँचो भेद स्वप्न अवस्थामा थाहा हुँदैन ।
- शास्त्र र महात्मा जाग्रत् जगत्लाई स्वप्नतुल्य भन्छन् ।
- ॐकारको जसरी ब्रह्मसँग अभेद छ, त्यसरी नै आत्मासँग पनि अभेद छ ।
- आत्माको प्रथम पादमा विश्व छ ।
- आत्माका चार पादहरूमा दोस्रो पाद नै तैजस हो, ब्रह्मका चार पादहरूमा दोस्रो पाद हिरण्यगर्भ हो र ॐकारको दोस्रो मात्रा उकार हो ।
- प्राज्ञलाई ईश्वररूप जान; किनभने प्राज्ञको उपाधि कारण हो, ईश्वरको उपाधि पनि कारण हो । ईश्वर र प्राज्ञ, ब्रह्म र आत्माका तेस्रा पाद छन् र ॐकारको तेस्रो मात्रा मकार हो ।
- विश्वका स्थूल, सूक्ष्म र अज्ञान तीन उपाधिहरू छन् ।
- विश्वरूप अकार तैजसरूप उकारबाट भएको हो ।
- स्थूलको लय सूक्ष्ममा हुन्छ, सूक्ष्मको लय कारणमा हुन्छ र कारणको लय तुरीयमा हुन्छ ।
- विश्व स्थूल हो, तैजस सूक्ष्म हो, प्राज्ञ कारण हो, तुरीय परमार्थस्वरूप हो ।
- विश्वको लय तैजसमा, तैजसको लय प्राज्ञमा र प्राज्ञको लय तुरीयमा हुन्छ ।
- सब उपासनामध्ये ॐकारोपासना – ब्रह्मको निर्गुण उपासना सर्वश्रेष्ठ छ । जीवभावको चिन्तन गर्दा-गर्दा जब जीवभाव दृढ हुन्छ र वर्णाश्रम, नाम, योग्यता आदि पनि वारम्बार चिन्तनमनन गर्नाले दृढ हुन्छ, जब चिन्तन गर्दा-गर्दा झूठो भाव पनि दृढ हुन्छ, तब त्रिकालाबाधित सत्यको प्रतिदिन चिन्तनमनन गर्नाले (जुन पहिलेदेखि प्राप्त छ) यस्तो पारमार्थिक स्वरूप प्राप्त हुनामा के आश्चर्य छ ?
- ब्रह्मचिन्तनबाट बोध हुन्छ र बोधबाट स्वस्वरूप-स्थिति ।
- उपासना अनेक प्रकारको हुन्छ । उपासकको एकाग्रताअनुसार उपासनाको फल हुन्छ ।
- कामनायुक्त उपासनाको फल परलोकको अर्थात् स्वर्गको प्राप्ति हो ।
- उपासना कर्मस्वरूप हुन्छ, शास्त्रको विधि र ज्ञान यसको फल हुन्छ ।
- ब्रह्मलोकको कामनाले जो उपासना गरिन्छ, त्यो कर्मभन्दा उँचो दर्जाको हुन्छ ।
- अपरब्रह्मको जुन-जुन गुण शास्त्रमा सुनिएको छ, उनको अनुसार उपासना भए सगुण उपासना हुन्छ ।
- परब्रह्मको उपासना ज्ञानद्वारा मोक्षको हेतु हुन्छ ।
- जुन फल ज्ञानीलाई हुन्छ, त्यही फल उपासकलाई हुन्छ ।
- श्रुति र स्मृतिहरूमा ॐकारको प्रथम र दोस्रो पादरूप वैश्वानर र हिरण्यगर्भलाई ईश्वररूपता भनेको छ ।
- यो अक्षर नै ब्रह्म हो, यो अक्षर नै पर हो, यस अक्षरलाई नै चिनेर जसले जसको इच्छा गर्दछ त्यही नै उसको हुन्छ ।

- ॐकारका तीनै मात्राहरूद्वारा जो परमात्माको चिन्तन गर्दछ, त्यो तेजोरूप सूर्यलोकमा जन्म लिन्छ, जसरी काँचुली फेरेर सर्प सुखी हुन्छ त्यसरी नै ऊ पापहरूबाट मुक्त हुन्छ ।
- ॐकारको तेस्रो मात्रा मकार हो, साम वेद हो, सूर्य ऋषि हो, महेश देवता हो, स्वः आधिदेव हो र सुषुप्ति अवस्था अध्यात्मरूप हो ।
- परब्रह्म सब ऐश्वर्य र आनन्दको भण्डार हो, केन्द्र हो, सबभन्दा श्रेष्ठ हो ।
- अनुभवको कुरा अनुभवको सिवाय अनुमानको विषय होइन ।
- परबह्मस्वरूपको अनुभव परबह्मस्वरूप भएर नै अनुभवमा आउन सक्छ ।
- ज्ञानी कुनै पनि देवलोकादिको उपभोग-स्थान प्राप्त नगरीकन नै स्व-स्वरूपबाट परमज्योतिमा प्राप्त भएर अवस्थित हुन्छ । मोक्षकालमा ज्ञानी कुनै आगन्तुक रूपविशेषमा प्राप्त हुँदैन ।
- परब्रह्म अभेद रूप हुनाले मुक्त पुरुष परमात्माबाट अभेद भएर नै स्थित हुन्छ ।
- सगुण ब्रह्मवेत्ता पुरुषको सङ्कल्पमा प्राकृत पुरुषको सङ्कल्पमा भन्दा वेग्लै विलक्षणता हुन्छ ।
- मुक्त पुरुषलाई त सङ्कल्पको बलले नै प्रयोजनपर्यन्त भोगसाधनहरूको स्थिरता हुन सक्छ ।
- स्वप्नावस्थामा जब शरीर र इन्द्रियहरूको अभाव हुन्छ, तब शरीर, इन्द्रियहरू र विषय अविद्यमान हुनाले जीव मनबाट नै प्रतीति मात्र सूक्ष्म भोग भोग्दछ ।
- योगी मोक्षावस्थामा पनि मनले सूक्ष्म भोगहरू भोग्दछ ।
- विद्वान् योगीलाई शरीरको अभावमा भोग भोग्ने प्रसङ्ग छैन । शरीर आदिको अस्तित्वमा जसरी जाग्रत् जीव विद्यमान भोग भोग्छ, त्यसरी नै मोक्षावस्थामा अनन्त भोग भोग्दछ ।
- निर्गुण उपासक अभेद रूपले निर्गुण रूपमा प्राप्त हुन्छ र सगुण उपासक सगुण रूपमा प्राप्त हुन्छ ।
- श्रुति र स्मृति परमात्मालाई निर्विकार रूपले नै बताउँछन्, जो परमज्योतिरूप हो, नाडी र सूर्यरश्मिको सम्बन्धद्वारा जो देवयान-मार्गबाट ब्रह्मलोकमा जान्छन्, ती स्वर्गमा गएकाहरूझैँ पुण्य भोगेर फेरि जगत्मा जन्मधारणं गर्दैनन् ।
- धर्मरहस्य जति आर्यशास्त्रमा गुप्त या प्रकट भावले छ त्यति अन्य सम्प्रदायहरू वा मजहबहरूका धर्मग्रन्थहरूमा प्रायः पाइँदैन ।
- हिन्दूशास्त्रमा व्यावहारिक सानाभन्दा साना वा ठूलाभन्दा ठूला कामहरूमा पनि आत्मोन्नति-श्रेयका निमित्त केही न केही अंश राखिएको नै छ ।
- वास्तविक वैदिक धर्मावलम्बी आफ्नो रहस्यले भरिएको धार्मिक विश्वासलाई कसैको भनाइमा लागेर कहिल्यै पनि त्याग्दैन ।
- वैदिक धर्मावलम्बी आफ्नो बुद्धिको अपेक्षा ऋषिहरूको बुद्धिमा अचल निश्चयवाला हुन्छन् ।

- सन्ध्यामा प्राणायाम आदि स्थूल क्रिया सन्ध्याको स्थूल शरीर हो र मन्त्र सूक्ष्म शरीर हो ।
- ॐकारसहित तीन वेदहरूबाट निकालिएको सार गायत्री हो ।
- तीनै वेदहरूको बीजरूप भू:, भुव: र स्व: हुन् ।
- ब्रह्माण्डसहित ब्रह्मलाई जान्न सूक्ष्म चित्र हो ।
- ज्ञानीहरूको स्थिति गायत्रीको तत्त्वभन्दा मास्तिर हुन्छ ।
- अनेकताको मिलन एकमा गर्ने युक्तिस्वरूप गायत्री हो, त्यसकारण त्यसलाई वेदमाता पनि भनिन्छ ।
- अद्वैत भाव हुनासाथ सब दु:ख निवृत्त हुन्छन् र जन्म-मरणरूप संसारचक्र सदाका लागि मेटिन्छ ।
- ॐकारलाई मन्त्रहरूको सेतु (पुल) भनिएको छ ।
- सब मन्त्रहरूमा ॐकारलाई पहिले लगाउनाले अर्थभाव चमत्कारी हुन्छ ।
- ब्रह्माण्ड र ब्रह्माण्डका व्यक्तिहरूको पृथक्-पृथक् भावको अन्तिम गति परब्रह्म हो, त्यसकारण त्यस परब्रह्मको ध्यान राख्तै अन्य मन्त्रहरूको भावार्थ सिद्ध गर्नुपर्छ, यस उच्च आशयद्वारा नै सब मन्त्रहरूमा पहिले ॐ लगाइन्छ, ॐ को अधिष्ठान (स्वरूप) को भावसहित अन्य मन्त्रहरूको जप गर्नाले ॐकार जो आत्मस्वरूप हो, त्यसका संस्कारहरूलाई दृढ गर्दै लैजान्छ ।
- ॐ एकाक्षर मन्त्र भए तापनि वर्णातीत र शब्दातीत भनिन्छ ।
- सम्पूर्ण वेद ॐकारको नै विस्तार हो ।
- प्रतीक उपासना उपासकको अन्त:करण शुद्ध गरी पवित्र तुल्याउँछ र अहंग्रह-उपासनामा दृढता हुनु ज्ञानको स्वरूप स्थिति हो ।
- सुतेको मानिस जो कुनै प्रकारको कामना गर्दैन, स्वप्न देख्तैन, उसलाई सब एकनास हुन्छ, त्यसलाई प्रज्ञानघन भन्छन् ।
- शरीरलाई पिण्ड भन्छन् र सब लोकसहित संसारलाई ब्रह्माण्ड भन्छन् ।
- ब्रह्माण्डको सानो स्वरूप पिण्ड हो, त्यसकारण ॐकारको चारै पाद पिण्ड र ब्रह्माण्डमा समान छन् ।
- जीवलाई व्यष्टि र ईश्वरलाई समष्टि भन्छन् ।
- जीव र ईश्वर दुवैमा ॐकारको अकार मात्रा छ ।
- जीव र ईश्वरको उपाधिले रहित जुन तत्त्व अवर्ण छ, त्यो ब्रह्म हो, त्यही ॐकारको अमात्रा हो ।
- प्रत्येक मन्त्रको जप गर्दा त्यसको ज्ञान र अर्थ जान्नु अति आवश्यक छ ।
- जुन-जुन प्रकारले ध्यान गर्दै गइन्छ, त्यही-त्यही प्रकारले मनलाई त्यसै आकारले युक्त बनाउँदै जाऊ र अन्तमा मनको भावले पनि रहित भएर आफूलाई ब्रह्मरूप नै चिन्तन गर । यो ध्यान ब्रह्मस्वरूप हो । यसप्रकार ध्यान गर्नेलाई ब्रह्मको साक्षात्कार हुन्छ ।
- मनुष्यमा मात्र होइन प्राणी मात्र अथवा अखिल ब्रह्माण्डभित्र समेत प्रणवको ध्वनि भइरहेछ ।

- अद्वितीय ब्रह्ममा अखण्डाकार चित्तवृत्तिको अवस्थानको नाउँ सविकल्प समाधि हो ।
- ज्ञाता, ज्ञान र ज्ञेय – यी तीनैको भिन्नाभिन्नै ज्ञान नभएर अद्वितीय परब्रह्ममा अखण्डाकार चित्तवृत्तिको अवस्थानको नाउँ निर्विकल्प समाधि हो, योगदर्शनमा यसैलाई असम्प्रज्ञात समाधि भन्छन् ।
- जति-जति ध्यान बढ्दै जान्छ, उति-उति त्यस वृत्तिमा ध्येयस्वरूपाकारता बढ्दै जान्छ र ध्याता एवं ध्यान त्यसको प्रकाशन गर्नमा आफ्नो स्वरूपले सर्वथा शून्यजस्तो भएर ध्येयस्वरूपमात्रले भासमान हुन थाल्दछ र ध्येयको स्वरूप ध्याता र ध्यानदेखि अभिन्न भएर ध्येयाकार-वृत्तिमा सम्पूर्णतः भासमान हुन थाल्दछ; ध्यानको यस अवस्थालाई समाधि भन्दछन् ।
- सबै वृत्तिहरूको निरोध भएपछि चित्त आफ्नो वास्तविक सत्त्वस्वरूपबाट पुरुषमा अवस्थित हुन्छ र पुरुषको अवस्थिति शुद्ध परमात्मस्वरूपमा हुन्छ ।
- योगद्वारा आत्मदर्शन नै मानव-जीवनको परम पुरुषार्थ हो ।
- योगको परिभाषाअनुसार धारणा, ध्यान र समाधि, यी तीनैको नाउँ संयम हो ।
- कुनै देशमा, कुनै आन्तर या बाह्य विषयमा चित्तलाई बाँधिराख्नु या स्थिर राख्नुको नाउँ धारणा हो ।
- वृत्तिको एकतामा प्रवाहरूपमा रहिरहनुको नाउँ ध्यान हो ।
- वृत्ति ध्येयाकार भयो र आफ्नो पृथक् स्वरूपको बोध भएन भने त्यस अवस्थालाई समाधि भन्छन् ।
- वायु आदि जडशक्तिहरूको निरोधबाट जसरी उसको बलको वृद्धि हुन्छ, चित्तशक्तिको निरोध गर्न सकेमा त्यसबाट पनि त्यसरी नै उसको बलको वृद्धि हुन्छ ।
- मानसिक निरोध र संयम नै सम्पूर्ण शक्तिहरूको केन्द्र हो ।
- ज्ञान नै शक्ति हो र संयम नै सब प्रकारको ज्ञान वा शक्तिको सर्वश्रेष्ठ साँचो हो ।
- संयमशक्तिद्वारा नै ऋषिमुनि सर्वज्ञ र सर्वशक्तिमान् भएका छन् ।
- अखण्डित सत्, अखण्डित चित् र अखण्डित आनन्द नै मानिस चाहन्छ, मानिस यी कुरा किन चाहन्छ भन्ने प्रश्न गरियो भने उत्तर हुन्छ – किनभने यसको (आत्माको) स्वभाव नै त्यस्तो छ ।
- समाधिद्वारा मानिस आफ्ना सबै इच्छा पूरा गर्छ ।
- शक्ति निरन्तर समान सरल गतिले क्रिया गर्छ र उसमा गतिपरिवर्तन भएन भने कार्यसिद्धि भइहाल्छ ।
- स्थूल भौतिक जगत्मा जुन नियम काम गर्छन्, मानसिक जगत्मा पनि तिनै नियम कार्य गरिरहेका हुन्छन्, तर अत्यन्त सूक्ष्म अवस्थामा ।
- समाधिको पूर्व अवस्था ध्यान हो र त्यसको पहिलेको अवस्था धारणा ।
- कार्यको कारणको खोजी गर्नु नै चिन्तन हो ।
- स्थूल भूतहरूबाट तन्मात्राहरूतिर, तन्मात्राहरूबाट अहङ्कारतर्फ र अहङ्कारबाट महत्तत्त्वतर्फ तथा यसै प्रकार क्रमशः मूल कारणसम्म पुग्नुपर्छ ।

- चित्तको एक विशिष्ट भाव हुन्छ, मुखमा पनि त्यही भाव झल्किरहेको हुन्छ, भित्रको भावअनुसार नै बाहिरको भाव पनि हुन्छ।
- कुनै विषयमा कसैले सम्झाउँदा बीचमा कुनै बाधा आएन र चित्त उसमा दृढ भावले लाग्यो भने केही समयपछि समाधिजस्तो अवस्था प्राप्त हुन्छ अनि को बोलिरहेछ भन्ने ज्ञानसम्म पनि हुँदैन र स्वत: जे बोल्नुपर्छ भित्रैबाट स्फुरण भएर आइरहन्छ, तर यस्तो अवस्था ज्यादै थोरै साधकहरूलाई मात्र प्राप्त हुन्छ।
- कुनै वस्तु इन्द्रिय-गोचर हुनासाथ हाम्रो मनमा त्यसको तत्त्व जान्ने इच्छा उत्पन्न हुन्छ।
- धारणाको गाढ अवस्थामा नै ध्यान हुन्छ।
- जुन विषयमा ज्ञान प्राप्त गर्नु छ, त्यस विषयमा चित्तलाई बाँध्नुपर्छ।
- जाग्रत् अवस्थामा नाना प्रकारका विषयहरूको ज्ञान हुन्छ, स्वप्नावस्थामा चित्त एकै विषयमा बाँधिएको हुन्छ, उसबाट भिन्न अर्को विषयमा जाँदैन, तर जब एकाग्रता हुन्छ, तब मात्र वितर्क हुन्छ।
- धारणा, ध्यान र समाधि तथा जप, मनन र ध्यान वास्तवमा एकै वस्तु हुन्। ध्यान जपको गाढ अवस्था हो, मानसिक जपलाई नै ध्यान भन्छन् र निदिध्यासन समाधिबोध्य पदार्थसिवाय अरू केही होइन।
- आत्मालाई चिन्न श्रुतिवाक्यद्वारा आत्माको स्वरूपको श्रवण गर्नुपर्छ, त्यसपछि उसको मनन गर्नुपर्छ र फेरि त्यसको निदिध्यासन गर्नुपर्छ।
- सवितर्क, सविचार, सानन्द र सास्मिता भेदबाट सम्प्रज्ञात समाधि चार प्रकारको हुन्छ।
- विचारको अर्थ हो विशेष भावबाट चरणविशेषको मार्गमा लागिपर्नु।
- दीर्घ प्रणवोच्चारणको शब्द ठीक शङ्खध्वनिसरह हुन्छ।
- दीर्घ स्वरले तालयुक्त प्रणवको उच्चारण गर, तिमी अनुभव गर्नेछौ – शब्द तिम्रो नाभिबाट निस्कन्छ र फेरि तरङ्गहरूको आकारमा प्रवाहित हुन्छ।
- केही दिन जप गर्दा-गर्दा चित्त क्रमश: एकाग्र हुन जान्छ र तब फेरि भगवान् भित्रबाट नै सबै कुरा थाहा पाउने शक्ति दिनुहुन्छ।
- ध्यानद्वारा नै प्राकृत ज्ञानको उदय हुन्छ।
- तिम्रो अन्य विषयहरूप्रति जुन अनुराग छ, त्यही तिम्रो ध्यानको प्रतिबन्धक कारण हो।
- ध्येयको अतिरिक्त जति पनि वृत्ति हुन्छन्, तिनको निरोध गर्नुपर्छ। निरोधरूप सम्प्रज्ञात समाधिको अनुष्ठान गर्नुपर्दछ। तब तिम्रो ध्यानको सिद्धि भएपछि ध्येयको फलस्वरूप ज्ञानको उदय निश्चय नै हुनेछ।
- चित्तमा सबै वस्तुहरूको ज्ञान प्रकाशित गर्ने शक्ति हुन्छ।
- प्राणसंयम गर्नाले अर्थात् प्राणलाई कुनै एक स्थानमा बाँध्नाले सिद्धि हुन्छ।
- जसलाई प्राणायामको योग्यता छैन, तिनलाई वस्तुतत्त्वज्ञापक सम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध हुन सक्तैन, यो निश्चय छ।
- राग र द्वेष दुवै मिलेर साम्यावस्था उत्पन्न गर्नेछन्।

- योगसमाधि क्रियात्मक विषय हुनाले यिनलाई केवल साधक पुरुष मात्र बुझ्छन् ।
- हामीहरूको चित्तको विक्षेप राग-द्वेषले गर्दा नै हुन्छ ।
- शाम्भवी मुद्राले ध्यान लगाउनु, खेचरी मुद्राले रसास्वादन गर्नु, भ्रामरी-कुम्भकले नादलाई सुन्नु र योनिमुद्राले आनन्दभोग गर्नु – यी चार प्रकारका उपायहरूद्वारा लययोगको सिद्धि हुन्छ ।
- गुदा र लिङ्गको मध्यभागमा बायाँ गोडाको कुर्कुच्चाले राम्ररी जमाएर सिद्धासनको विधिले रुवाको गद्दी आदि कोमल आसनमा बसी मेरुदण्डलाई सीधा पारेर, जिब्रोको अग्रभागलाई अगाडिका दाँतले विस्तारै थिचेर दुवै भ्रूको बीचमा स्थिर चित्तले ध्यान गरोस् ।
- जीवितावस्थामा नै स्थूल शरीरको बन्धनबाट छुट्टिनुलाई नै महात्माहरूले जीवन्मुक्ति भनेका छन् ।
- केवल वेदान्तादि शास्त्रहरूको पठनमात्रले पुरुष जीवन्मुक्त हुन सक्तैन ।
- सर्व प्रकारका सङ्कल्पहरूको परित्याग भई बाह्य जगत्को विस्मरण भएर मनको लय हुन जाँदा निर्विकल्प समाधि हुन जान्छ ।
- जसरी निद्राकालमा बाह्य प्रपञ्चलाई बिर्सेर मनुष्य स्वप्न देख्छ, त्यसरी नै समाधिकालमा योगी बाह्य प्रपञ्चलाई बिर्सेर अन्तर्दृष्टिले वाह्य जगत्लाई हेर्दछ ।
- स्वप्नमा देखिएका पदार्थ प्रायः मिथ्या हुन्छन्, तर समाधिकालमा देखिएका सबै वस्तुहरू सत्य र कार्यकारी हुन्छन् ।
- शब्द नै सङ्गीतको प्राण हो ।
- अनाहत अर्थात् कुनै बाह्य आघात या चोटविना ध्वनि (शब्द) भइरहेछ, यसैले हृदयस्थ जीवाधार-पद्मको नाउँ अनाहत भएको हो ।
- मूलाधारमा परा हुन्छ, स्वाधिष्ठानमा पश्यन्ती, हृदयमा मध्यमा र मुखमा वैखरी भनिन्छ । सूक्ष्म वागात्मामा स्थित अन्तर्ज्ञान, आफ्नो रूपलाई देखाउन शब्दरूपले वैखरी अवस्थामा आइहाल्छ, अर्थात् हाम्रो सूक्ष्म वागात्मामा भित्रको ज्ञान जुन अव्यक्त अवस्थामा रहन्छ, मनमा कुनै भावको उदय भएपछि त्यस अव्यक्तभित्रको ज्ञान व्यक्त भएर वैखरी अवस्थामा मुखमा प्रकाश पाउँछ । मूलाधार चक्रबाट पहिले निस्केको नादरूप वर्ण उठेर हृदयमा पुग्छ ।
- मन नै इन्द्रियहरूको स्वामी हो ।
- जबसम्म जीवात्मा र परमात्माको संयोग हुँदैन, तबसम्म अनाहत ध्वनिको निवृत्ति हुँदैन । योगको चरम सीमामा जीवात्मा र परमात्मा एक भई मिल्छन् र त्यसको साथसाथै परब्रह्ममा त्यस अनाहत ध्वनिको लय हुन्छ ।
- श्रीगोरक्षनाथ आदि सिद्धहरू तथा श्रीकबीर आदि सन्तहरूले नाद-साधनलाई सुरत-शब्द-योग भन्ने नाउँ दिएका छन् ।
- उपनिषद्हरू तथा सन्त-महात्माहरूका वाणीहरूबाट यो निश्चय हुन्छ – त्यो परमात्माको स्वरूप अव्यक्त, इन्द्रियातीत, आदि-अन्तरहित, अज,

अविनाशी, देश-कालातीत, सर्वगत र सर्वातीत छ, र आफ्नो निज स्वरूप तिनै सर्वातीत परमात्माको जस्तो नै अंश हो ।

- ईश्वरको इच्छा, लीला वा सङ्कल्प नै यस्तो छ, जसबाट सृष्टि हुन्छ ।
- परा प्रकृति अर्थात् जीवचैतन्य त्यस परमात्माको निज स्वरूपको अत्यन्त समीपवर्ती हुनाले त्यस परमात्माको साक्षात्कार तथा त्यससित परम योग गर्न सर्वथा योग्य छ ।
- सृष्टिक्रममा मास्तिर सूक्ष्मता र तलतिर स्थूलता हुन्छ । जुन मण्डल जति मास्तिर हुन्छ, त्यो त्यति नै सूक्ष्म हुन्छ र जुन जति तल हुन्छ त्यो त्यति नै स्थूल हुन्छ ।
- सूक्ष्म तत्त्वको धारा स्थूल तत्त्वको धाराभन्दा लामो हुन्छ र आफ्नो स्थूल तत्त्वमा स्वभावले नै ओत-प्रोत हुन्छ ।
- परमात्मा (शब्दब्रह्म) बाट उत्थित यो आदिशब्द सब पिण्डहरू र ब्रह्माण्डको अन्त:स्थलमा सदा अप्रतिहत अनवच्छिन्न रूपले ध्वनित भइरहेछ र भइरहनेछ, किनभने सृष्टिको मूल कारण नै यही शब्द हो । वैदिक ऋषिहरूले यसै अलौकिक आदि निर्गुण नादलाई प्रणव (ॐ) भनेका छन् र मध्यकालीन सन्तहरूले यसैलाई रामनाम, सतनाम, सतशब्द, आदिनाम, सारशब्द आदि अनेक नाम दिएका छन् ।
- ध्वन्यात्मक प्रणवको सहाराले चित्त ज्योतिमा लय हुन जानेछ, यसैलाई समाधि भन्छन् ।
- साधनका निम्ति मनको ध्यानावस्था हुनुपर्छ, ध्यान प्रधान अङ्ग हो ।
- शब्दसाधन गर्नाले अन्तमा एक यस्तो अपरोक्ष शब्दको अनुभव हुन्छ जुन जीवको हृदयदेखि लिएर प्रत्येक अणु-परमाणुमा निरन्तर व्याप्त छ ।
- शब्द र ज्योतिबाट साधकको मनको कल्पनाअनुसार रूपको सृष्टि हुन्छ ।
- पुरुषले सर्वप्रथम सदाचार र नैतिकताको आश्रय लिएर साधनभूमि बनाउनुपर्छ । यसबाट दोस्रो अर्थात् योगावस्थाको उदय हुन्छ र ईश्वर तथा गुरुकृपा हुन्छ ।
- नाद दस किसिमका छन् – पहिलो चिनीनाद, जस्तै साँझमा साना-साना जीव झ्याउँकिरी चिन्-चिन्-चिन्को लगातार शब्द गर्दछ । दोस्रो चिन्चिनी-नाद हो अर्थात् पहिलेको नादजस्तै दोहोरो रूप हुने हुन्छ । तेस्रो घण्टनाद हो, चौथो शङ्खनाद हो, पाचौँ तन्त्रिनाद हो, छैटौँ तालनाद हो, सातौँ वीणानाद, आठौँ मृदङ्गनाद, नवौँ भेरीनाद र दसौँ मेघनाद हो ।
- चिरकालपर्यन्त मन अन्तर्लीन हुनाले योगीलाई अन्तर्दृष्टिको प्रकाश प्राप्त भई दिव्य दृष्टि प्राप्त हुन्छ ।
- प्राणलाई चढाउने रूप हठयोग र मनको लयरूप राजयोग यी दुवैका विधि लेखिएका छन् ।
- बुद्धिमान् साधकले हठयोगको अभ्यासपछि विशेष गरेर राजयोगको अभ्यास नै गर्नुपर्छ ।
- जो साधक समयानुकूल पथ्यभोजन गर्दछ, राग-द्वेषले रहित, शान्तचित्त, एकान्तवासी, दृढचित्त र धैर्यशाली छ, त्यसलाई योगसिद्धि तुरुन्तै हुन्छ ।

- श्वास-प्रश्वासका साथ गरिनें मन्त्र-जपको भावनालाई अजपा-जप भन्छन् ।
- अजपा गायत्रीको नित्य चिन्तन गर्नाले पुरुषका अनेक जन्महरूका पापसमूह नष्ट हुन्छन् तथा दीर्घकालको विधिपूर्वकको अभ्यासद्वारा मन लीन हुन थाल्छ, मन लीन भएपछि प्राणको गति पनि क्षीण भएर जान्छ र योगनिद्रा उत्पन्न हुन्छ ।
- चित्तलाई चेतन गरिदिनु नै सब साधनहरूको अन्तिम ध्येय हो ।
- षट्समाधि – १) अन्तर्दृश्यानुविद्ध सविकल्प समाधि २) अन्तःशब्दानुविद्ध सविकल्प समाधि ३) यी दुवैको अभ्यासद्वारा प्राप्त अन्तर्निर्विकल्प समाधि ४) बाह्य दृश्यानुविद्ध सविकल्प समाधि ५) बाह्य शब्दानुविद्ध सविकल्प समाधि ६) यी दुईको अभ्यासद्वार प्राप्त बाह्य निर्विकल्प समाधि । वेदान्तको मतानुसार समाधिका यिनै ६ अङ्ग छन् ।
- मन जहाँ-जहाँ जान्छ, त्यहीं-त्यहीं समाधिको भावना गरेर अखण्ड समाधिको अभ्यास गर्नुपर्छ ।
- आत्मसाक्षात्कार र जगन्मिथ्याको निश्चय भएपछि जीवन्मुक्तलाई नामरूपाकार जगत्को प्रतीति हुन्छ नै ।
- मोक्षको इच्छा गर्ने विद्वान्ले समाधि-साधनमा कहिल्यै प्रमाद गर्नुहुन्न, किनभने सूर्यास्तकालमा जसरी अन्धकारको उद्भव हुन्छ, त्यसरी नै प्रमादमा मायाको उद्भव हुन्छ ।
- तत्त्वज्ञानी पुरुष स्वानुभूतिलाई छाडेर एक क्षण पनि बस्तैनन्, किनभने उनलाई थाहा छ – स्वानुभूतिमा प्रमाद हुनु नै ज्ञानीहरूको मृत्यु हो, यममृत्यु होइन ।
- समस्त योगीहरूको अभय, दुःखक्षय, प्रबोध र अक्षयशान्ति मनको निग्रहकै अधीनमा छ ।
- सबै दोषहरूको निवृत्ति भएपछि विद्वान् योगीलाई निर्विकल्प ब्रह्मविषयक समाधि सिद्ध हुन्छ, जुन सम्पूर्ण अविद्यादि क्लेशहरूद्वारा रहित, स्वयम् प्रकाशमान, ज्योतिःस्वरूप, अचल, अभय, आदि, द्वैतरहित स्व-स्वरूप छ ।
- सबै प्रकारको खिन्नतालाई त्यागिदिएमा मात्र मनको निग्रह हुन सक्छ ।
- चित्तलाई चैतन्यमा, जीवलाई शिवमा । चित्त-चैतन्यको संयोग अन्तरमा स्वभावले हुन्छ; तर चित्तमा जडवृत्ति (अनात्मविषयक वृत्ति) का जुन लहरहरू लगातार उठिरहन्छन्, त्यसले चित्त-चैतन्ययोग स्वाभाविक भए तापनि अपरिचितजस्तो भइरहेछ ।
- आत्मबोध भएपछि वृत्तिनिरोध गर्नुपर्छ, यसै वृत्तिनिरोधलाई योग भन्दछन् ।
- चित्त स्वरूपमा स्थिर भयो भने स्वयं नै वृत्तिनिरोध हुन्छ । स्वरूपको विस्मरण हुनासाथ दुःखमय जडवृत्तिहरू उठ्न थाल्छन् । यी जडवृत्तिहरूको संयोग नै अनादि दुःखभोग हो र यिनको वियोग भएमा योग स्वयंसिद्ध हुन्छ ।
- मानिसदेखि लिएर कृमि-कीटपर्यन्त सबमा इन्द्रियहरू र अन्तःकरणको निरन्तर चेष्टाको यही एक मात्र हेतु हो; तर दुःखको आत्यन्तिक निवृत्ति र आत्यन्तिक सुखको प्राप्ति एक मात्र मनुष्यदेही जीवलाई नै हुन सक्छ ।

- वैराग्ययुक्त अभ्यास र गुरुकृपाद्वारा साधकलाई यस आत्मचैतन्यको साक्षात्कार हुन्छ ।
- माटोको एउटा डल्लाको ज्ञान भएपछि माटोको प्रत्येक घटको ज्ञान हुन्छ, सोहीअनुसार आत्मज्ञान नै ब्रह्मज्ञान हो र आत्मानन्द नै ब्रह्मानन्द हो ।
- आत्माद्वारा मोक्ष हुँदैन, आत्मज्ञानद्वारा हुन्छ ।
- घटाकार वृत्तिलाई घटज्ञान भन्दछन्, त्यसरी नै आत्माकार वृत्तिलाई आत्मज्ञान भन्दछन् ।
- आत्मसुख मन र इन्द्रियभन्दा पनि टाढाको वस्तु हो ।
- जमेको र पग्लेको घिउ दृष्टिमा भिन्न-भिन्न प्रतीत भए तापनि जिब्रोमा त एउटै नै हो ।
- जल र असिना दृष्टिमा भिन्न छन्, तर हुन् दुवै एक नै ।
- मृत्युपछि विदेहमुक्ति होला, तर जीवन्मुक्तिका लागि त अन्वययोग नै साध्नुपर्छ ।
- आवरण र विक्षेप ज्ञानोदयका प्रतिबन्ध हन् ।
- चित्तलाई चिद्रूप गरिदिने जुन साधन हो, त्यो नै योग हो ।
- जो कुयोगी आत्मयोगमा यत्नवान् हुँदैनन्, तिनलाई इन्द्रादि देवताहरूले बलात्कारसँग विषयभोगमा जाकिदिन्छन् ।
- कूटयोगी चित्तमा विषयहरूको इच्छा गर्दै अनेक प्रकारका तप गर्छन् ।
- गुरुमुखबाट अन्वय-व्यतिरेकको ज्ञान प्राप्त भएपछि त्यस ज्ञानको अभ्यास अथवा ध्यान जो गर्दैन अर्थात् चित्तलाई चिदाकार तुल्याउँदैन त्यो योगी होइन, कुयोगी हो ।
- कार्यमा कारण अखण्डरूपले देखिनुलाई नै योगवेत्ता योग भन्छन् ।
- जडभन्दा आत्मा भिन्न छ भन्ने थाहा पाइसकिएको र अविद्या नष्ट भइसकेको छ भन्ने जो सम्झन्छन्, तिनीहरू भूल गरिरहेछन् ।
- भवचक्रको मूलमा अविद्या विद्यमान छ ।
- समाधि-साधनमा चित्तको प्रथम प्रवेशलाई वितर्क भन्छन् । ध्येयविषयमा सूक्ष्म बुद्धिद्वारा विचार गर्नुलाई विचार भन्छन् । त्यसबाट जुन आनन्द उत्पन्न हुन्छ, त्यो नै प्रीति र त्यसले गर्दा मनमा जुन समाधान हुन्छ, त्यो सुख हो । त्यस विषयमा चित्तको जो एकवाक्यता छ, त्यसैको नाउँ एकाग्रता हो ।
- प्रज्ञा बलशालिनी र श्रद्धा मन्द भयो भने मनुष्य स्वार्थसाधक हुन्छ ।
- समाधि मन्द भयो र केवल उत्साह मात्र बढ्यो भने मनुष्य भ्रान्तचित्त हुन जान्छ ।
- समाधिविना केवल उत्साहद्वारा मनुष्यलाई सुख प्राप्त हुँदैन ।
- समाधि बलवती भयो र उत्साह मन्द भयो भने मनुष्य अल्छी बन्दछ तथा तन्द्रा-निद्रामा पनि सुख मान्दछ ।
- समाधि र उत्साह यी दुवै मनोवृत्तिहरूलाई सन्तुलित राख्नु अत्यन्त आवश्यक छ ।

- जब मनुष्य साधनबलद्वारा मनुत्व प्राप्त गर्छ, तब मात्र त्यो भर्गो देवस्य धीमहि भन्दै अमृतमय अनन्त ज्योतिको प्रवाहमा मग्न भएर तन्मय हुन्छ।
- मनुत्व प्राप्त भएपछि नै यौगिक ऐश्वर्य प्राप्त हुन्छ र घृणा-लज्जा आदि अष्टपाश बन्धनहरूबाट जीव मुक्त हुन जान्छ।
- पहिले मनुजत्वबाट मनुत्व र फेरि मनुत्वबाट ब्रह्मत्व – यी तीन अवस्थाहरू क्रमशः गुरुकृपाबाट साधकसम्मुख स्वयम् आउँछन्-जान्छन्।
- मनुष्यको उत्पत्ति, स्थिति र लय मनुकै इसारामा निर्भर छ।
- मनुत्वको आंशिक फल मात्र प्राप्त गर्ने महात्मा पनि आफ्ना दर्शनार्थीहरूको विचार नबताए पनि थाहा पाउँछन् र भनिदिन्छन्।
- मनुत्वको केही अंश प्राप्त गरी सद्गुरुबाट दीक्षित भएपछि साधक आफ्नो इच्छाशक्तिद्वारा मनको गति पल्टाइदिन्छन्।
- साधक जीव जब अन्तःशरीरमा प्रवेश गर्छ, तब देख्छ – अन्नमयबाट आनन्दमय कोषसम्मका पाँचै कोष धर्मसंस्कारहरूद्वारा परिच्छिन्न छन्।
- जबतक जीव आत्मस्नेहमा मुग्ध हुँदैन, तबतक बुद्धि-कर्मको संस्कार उसलाई अत्यन्त सताउँछ।
- सांसारिक साधारण दुःख र साधन-जगत्का दुःखहरूको अन्तर साधक नै जान्न सक्छन्; जस्तो कि विरहाग्निको सन्ताप विरहिनी नै अनुभव गर्न सक्छिन्। विरहको अग्निले जब स्थूल र सूक्ष्म दुवै शरीर भस्मीभूत भइहाल्छन्, तब कहीँ प्रेमी जीवनको परम प्रिय तत्त्वसँग तादात्म्य भयो।
- अत्यन्त विरहासक्ति नै प्रेमको सबभन्दा उँचो अवस्था हो।
- ज्ञानको अधिकार जसको जति उच्च छ, उसको विषाद पनि उति नै सूक्ष्म र उच्चस्तरको हुन्छ।
- बुद्धियोग नै चित्तको चञ्चलता दूर गर्ने महान् अस्त्र हो।
- हाम्रो अविश्वासी मन यस देखिने जगत्का रूपमा भगवान् नै सर्वत्र विराजमान हुनुहुन्छ भनी स्वीकार गर्न चाहँदैन, तर मनको चतुऱ्याइँ र इन्द्रियहरूको धूर्तताले तिमी ठगिनु हुन्न।
- बुद्धिबलद्वारा सर्वत्र सत्य-प्रतिष्ठा गर, तब मात्र तिमी यसको मधुमय परिणाम देख्न सक्छौ।
- भक्तिविना थोथे सभी योग, यज्ञ, आचार।
- दृढ विश्वास हुनासाथ साधकलाई विश्वास विगत-श्वास अर्थात् सहज कुम्भक हुन जान्छ।
- ब्रह्मरूपमा मनको उपासना गर्नु नै सत्यप्रतिष्ठा हो, किनभने जगत् मनकै भाव हो।
- समान धर्म भएको पदार्थ जस्तै दूध र पानी आपसमा सजिलैसँग मिल्छन्, त्यसरी नै मनभन्दा पर बुद्धि र बुद्धिभन्दा पर (सूक्ष्म) आत्मा छ।
- इन्द्रियहरू मनद्वारा रोकिन्छन् र मन बुद्धिद्वारा रोकिन्छ।
- बुद्धियोगको सहायताले साधकको हृदयमा एक अपूर्व चिदाकाश प्रकाशित हुन्छ।
- बुद्धिमय क्षेत्र नै मेधाको आश्रम हो।

- बुद्धिमय क्षेत्रमा पुगेपछि साधकको विरुद्धभाव स्थिर हुन्छ, त्यसमा चञ्चलता रहँदैन ।
- जीवमात्र साधक हो, कर्ममात्र साधन हो, प्रकृति गुरु हो, पुरुष इष्टदेव हो – लक्ष्य हो ।
- जुन भक्तिधनले धनवान्, गुरुकृपाले ज्ञानवान्, सत्यप्रतिष्ठानको शक्तिले वीर्यवान् र चिन्मय ज्योतिद्वारा प्रकाशयुक्त हुन्छन्, तिनैको कुलमा समाधि (वैश्य) को जन्म हुन्छ ।
- जीवलाई ब्रह्मदर्शनको इच्छा भए पनि सुरुमा उसले सद्गुरुरूप भएर दर्शन दिन्छ । सद्गुरु प्राप्त भएपछि साधक आफ्नो देह, मन, प्राण आदि सर्वस्व श्रीगुरुचरणहरूमा अर्पण गर्नलाई तत्पर हुन्छ र क्रमशः गुरु नै उसको म भइहाल्छ, जीवभावको कर्तापन पनि शिथिल हुन्छ, सदसत् जुनसुकै कर्म किन नहोओस्, त्यसमा म कर्ता हुँ भन्ने धारणा रहँदैन ।
- यता सांसारिक कर्महरूमा जति आसक्ति कम हुँदै जान्छ, उता त्यति नै हृदयमा स्थित गुरुमा साधकको आसक्ति बढ्दै जान्छ र त्यसमा ऊ मुग्ध भइरहन्छ ।
- गुरु, आत्मा, आमा – एउटैको नाम हो ।
- अदृष्ट नियमद्वारा सब कार्य क्रमशः स्वयम् नै सिद्ध हुन्छ ।
- आमा आत्मप्रकाश गरिदिन्छिन् ।
- ब्रह्मग्रन्थि-भेद सत्यप्रतिष्ठा हो, विष्णु-ग्रन्थिभेद प्राणप्रतिष्ठा हो र रुद्रग्रन्थि-भेद आनन्द-प्रतिष्ठा हो । जब सत्यप्रतिष्ठा र प्राणप्रतिष्ठा हुन्छ, तव आनन्दप्रतिष्ठा स्वयम् नै भइहाल्छ ।
- आमा वा आत्मा हुनाको विश्वास घनीभूत हुँदैमा नै जीवभावको कर्तापन शिथिल हुन थाल्छ र आगामी कर्महरूको फल भस्म हुन्छ ।
- क्रिया शब्दको अर्थ हो – शास्त्रविहित दैव, पैतृक कर्म र कार्य मनोव्यवहाररूप व्यावहारिक कर्म ।
- सब क्रियाहरूको फल केवल सत्य-प्रतिष्ठावान् व्यक्तिलाई आश्रय दिन्छ ।
- विज्ञानमय गुरु मेधाको कृपाद्वारा ज्ञान-नेत्र जसै-जसै खोलिँदै जान्छ, तसै-तसै अज्ञानान्धकार क्रमशः हटेर जान्छ ।
- तिम्रो सूक्ष्म शरीरमा अन्तःकरणको संस्कार नै यथार्थ बन्धन हुन् ।
- सत्यप्रतिष्ठाको फल र सद्गुरुकृपाद्वारा सुतेको प्राणशक्ति जाग्रत् भएर आगामी कर्महरूको बीजरूप मधु-कैटभको सबभन्दा पहिले वध गर्छन् ।
- साधनक्षेत्रमा प्राणको नाउँ नै विष्णु हो ।
- जीव अनेक जन्महरूमा अनेक प्रकारका विहित कर्महरूको अनुष्ठान, योग, तपस्या वा भक्ति-ज्ञानको अनुशीलनले परमात्मविषयक संस्कार सञ्चित गर्दछ ।
- काम र क्रोध रजोगुणबाट उत्पन्न हुन्छन् । कामना र वासनाहरू रजोगुणका नै स्थूल विकास मात्र हुन् ।
- एकापट्टि भोगको लालसा-वासना, अर्कातर्फ मोक्षको आकर्षण – यो सङ्ग्राम परमाणुमात्रमा हरसमय चलिरहेको छ, तर जीव जब मनुष्य-शरीरमा आउँछ,

तब आत्मबोध भएपछि विज्ञानमय कोषमा यो सङ्ग्राम साधकहरूको अनुभवमा आउँछ ।

- तिम्रा सञ्चित संस्कार आसुरी शक्तिवलद्वारा तिमीलाई पराजित गर्दछन्, मोक्षप्राप्तिको बाटो रोक्तछन् ।
- जसले मनुष्य-जीवनव्यापी देवासुर-सङ्ग्राम, रासलीला वा रामलीलाको आफ्नो अन्तरमा अनुभव गरेन, त्यसको जीवन सफल जीवन भन्न सकिन्न ।
- योगको अर्थ हो परमात्ममिलन-भाव ।
- देवशक्ति र असुरशक्ति दुवै मनका भाव हुन् । नाभि वा मणिपुरचक्रभन्दा तलतिर असुरहरूको क्षेत्र छ र त्यसमाथि देवक्षेत्र छ ।
- मनको जुन अंश परमात्माभिमुखी छ, त्यही पद्मयोनि ब्रह्मा हुन् ।
- विष्णु प्राणशक्ति हुन्, यिनको स्थान हृदयपद्म हो ।
- शिव ज्ञानशक्ति हो । यिनको स्थान आज्ञाचक्र हो ।
- सद्गुरु हृदयकमलबाट साधन आरम्भ गराउनुहुन्छ, अर्थात् पहिले विष्णुको आराधना गराएर बिस्तार-बिस्तार आज्ञाचक्रसम्म लैजान्छन् ।
- गुरु शिशु साधकलाई काखमा लिएर आफ्नो हातद्वारा चौथो सिँढीमा बसाइदिन्छन् ।
- सन्तहरूको दिव्य दृष्टि पर्वत-पाषाणहरूमा पनि रोकिँदैन । त्यो एक्सरेभन्दा पनि ज्यादा शक्तिशाली र तीव्र हुन्छ । ती रश्मिहरू रक्त र मांसभन्दा परसम्म देखाउन सक्छन् । हाडभित्र यिनको गति हुँदैन ।
- शरणागत नभई अथवा आत्मनिवेदन नगरीकन साधनको आरम्भ र अघि बढ्ने काम हुन सक्तैन ।
- इन्द्रियहरूको मद्दतले जुन ज्ञान हुन्छ, त्यसको पहुँच बुद्धिसम्म मात्र हुन्छ ।
- ज्ञानशक्ति पनि विज्ञानमय गुरुरूपले प्रकाशित भइरहेछ । जीव ! अब तिमी पनि यताउता नलागेर आफूभित्र स्थित ज्ञानमय गुरुचरणको शरण पर । ती साक्षात् हरि हुन् । कण्ठद्वारा उनको प्रार्थना गर – हे प्राणमय गुरु ! यी असुरहरूको पीडाबाट बचाउनुहोस् । यिनीहरू मलाई तपाइंको नजिक आउन दिँदैनन् । दया गरेर यी सञ्चित कर्महरूको विपरीत आकर्षणद्वारा रक्षा गर्नुहोस् । तपाईं नै मेरा सबै थोक हुनुहुन्छ ।। मेरो जडतालाई हटाइदिनुहोस् । (जडता रहनु नै असुरहरूको अत्याचार हो ।)
- चैतन्य नै तिम्रो स्वरूप हो । तिम्रा इन्द्रियहरू चैतन्यका नै प्रवाह मात्र हुन् ।
- आफ्नो प्राणलाई ब्रह्म-आत्मा-आमा सम्झेर आदर गर । प्रत्येक पदार्थहरूलाई प्राणरूप अनुभव गर । तब तिम्रा सबै अभावहरूको रुवाइ सदाका निम्ति बन्द हुनेछ । आमा राजराजेश्वरी मूर्तिद्वारा हृदयमा प्रकाशित हुनेछन् ।
- बुद्धिक्षेत्र नै वृन्दावन हो । यसै स्थानमा जीवात्मा-परमात्माको मिलन हुन्छ । यसैमा रासलीला हुन्छ । यही जीवन्मुक्त आनन्द-निकेतन हो ।
- रसरूप आत्मा, इन्द्रियशक्तिरूपिणी गोपीहरूद्वारा घेरिएको जीव-प्रकृति राधाका साथमा रसिकशिरोमणि श्रीकृष्ण आत्माराम भएर पनि रमण गर्नुहुन्छ ।

- सुख नै स्वर्ग हो ।
- तिमीले परमेश्वरी आमाको आत्माको मुखमा जीवत्वको मसी लगाएर कङ्गालिनी बनाई देहरूपी पुरानो कुटीमा लुकाइराखेका छौ ।
- सञ्चित संस्कारहरूको फल नभोगीकन जीव आमाको काखमा विश्राम गर्न सक्नेछन्, विष्णुग्रन्थिभेदको यही विशेष फल हो ।
- प्रारब्ध जीवरूप वृक्षको अन्तिम वन्धन हो ।
- आत्मप्राप्तिको पक्षमा आत्मकृपा नै प्रधान अवलम्बन हो ।
- आफ्नो आत्माभिमानबोधलाई आमाको चरणमा चढाइदिनु नै प्रणाम हो ।
- आनन्द एक प्रकारको भाव वा ज्ञान हो ।
- केवल आनन्दस्वरूप ब्रह्म आफ्नो निरञ्जन स्वरूप सर्वथा अखण्ड राखेर पनि एकसाथ ईश्वर र जीवरूपले प्रकट हुन सक्तछ ।
- पृथ्वी मूलाधार चक्र हो । यसलाई त्यागेर उन्नत नभईकन आत्मराज्यमा पहुँच हुन सक्तैन ।
- हजारौँ पटक सगुण भए पनि उसको निर्गुणतामा केही विकार हुँदैन ।
- जवसम्म साधकले यथार्थमा अहंको दर्शन गर्न पाउँदैन, तवसम्म उसको मिथ्या अहं हट्तैन ।
- प्रवल प्रारब्ध-संस्कार क्षीण भएपछि आत्मप्रकाश हुन्छ ।
- आत्मप्राप्तिपछि साधकका शब्द मधुर उच्चरित हुन्छन् । कण्ठमा आकर्षण-भाव आउँछ । शोकमा पनि यो स्वरूपानन्द ओझेल पर्दैन । यो आनन्द नै साङ्ख्यको पुरुष, वेदान्तको ब्रह्म, उपनिषद्को आत्मा, गीताको श्रीकृष्ण, देवीमहात्म्यकी श्रीचण्डिका र साधककी आमा उमा हुन् ।
- आमाको दर्शन हुनासाथ कुनै पनि रोकटोकविना भोग चाहन्छ र प्राण आत्मामा तन्मय हुन चाहन्छ ।
- सच्चा साधकहरूको यो प्रकृति हुन्छ कि उसलाई जतिसुकै विघ्नबाधाले रोके पनि तिनीहरू उत्ति नै बढ्ता साहसपूर्वक साधन गर्छन् ।
- ब्रह्मका अतिरिक्त परमार्थसँग जगत्‌को कुनै अस्तित्व छैन ।
- मनोनाश र वासनाक्षय परस्पर सापेक्ष छन् र तत्त्वज्ञान यिनको प्रतिष्ठा हो ।
- ज्ञानको रक्षा, उसमा स्थिति, तपस्या, दुःखनाश र जीवन्मुक्ति-सुखको प्राप्तिका निम्ति मनोनाश गर्नैपर्छ ।
- मनको अस्तित्वको बाध नै उसको नाश हो ।

ॐ

धर्म-विज्ञान

चतुर्थ खण्ड

धर्म-विज्ञान
चतुर्थ खण्ड

- मनुष्यदेहको प्राप्ति नभईकन मुक्तिको इच्छा तथा महापुरुष वा सद्‌गुरुको आश्रय प्राप्त गर्नु सम्भव छैन।
- चौरासी लाख योनिहरूमा जुन क्रमविकासको धारा देखापर्दछ, त्यो केवल प्राकृतिक क्रमको अवलम्वन गरेर कालराज्यमा अभिव्यक्त हुन्छ।
- मनोमय कोषको अभिव्यक्ति तथा मनुष्य-शरीरको अभिव्यक्ति समकालमा सम्पादित हुन्छन्।
- चौरासी लाख योनिहरूको अन्तमा तथा पशु आदिमा मानवोचित वृत्तिहरूको केही-केही पूर्वाभास देख्न पाइन्छ।
- मनुष्यदेहमा विचार र विवेकका शक्ति क्रमशः प्रस्फुटित हुन्छन्।
- कर्म गर्नु र गरेको कर्मको फल भोग्नु – यी दुवैका मूलमा शरीरका साथमा तादात्म्यबोध निहित रहन्छ।
- जीव मनुष्यदेहमा प्रकट भएपछि संसारी बनेर आ-आफ्नो संस्कारअनुसार प्रकृतिको राज्यमा शुभाशुभ कर्म गरिरहन्छ र त्यसको फल भोग्नका लागि कर्मानुरूप शरीरको ग्रहण गर्न वाध्य भएर लोक-लोकान्तरमा अनुरूप शरीरहरूमा जन्मग्रहण गर्दै रहन्छ।
- शुभ कर्महरूको फलस्वरूप ऊर्ध्वलोकमा गति हुन्छ र नाना प्रकारका देवताहरूका शरीर प्राप्त हुन्छन्।
- भोग पूरा भएपछि मनुष्यदेहमा जीव पुनः फर्केर आउँछ। कर्मभोगसँग आरोहक्रमको कुनै सम्बन्ध हुँदैन।
- अनन्त प्रकारका भोग्य वस्तुहरूको अनन्त प्रकारले भोग गरेर पनि भोगाकाङ्क्षा शान्त हुँदैन भन्ने कुरा जब देखिन्छ, तब मनमा ग्लानि उत्पन्न हुन्छ र अस्फुट रूपमा निर्वेद एवं वैराग्यको भाव जाग्रत भइरहन्छ।
- यस विश्वको भित्र तथा बाहिर एउटा महाशक्तिले काम गरिरहेको छ।
- मूर्ख जीव आफ्नो सामर्थ्यले कुनै काम गर्न सक्तैन, तर प्रकृतिद्वारा गरिएका कर्महरूलाई भाग्यवश आफ्नो कर्म ठान्न लागदछ। यसैको फलस्वरूप उसले संसारी बनेर नाना प्रकारका सुख-दुःख भोग्नुपर्दछ।
- जसरी चौरासी लाख योनिपछि हुने मनुष्य-शरीरको प्राप्ति दुर्लभ छ, त्यसै गरी करोडौं जन्महरूका कर्मफल भोगेपछि वैराग्यको उदय एवं आनन्दरूप आफ्नो आत्मालाई चिनेर मायाजालबाट मुक्त हुने आकाङ्क्षा आउनु पनि दुर्लभ छ।
- महापुरुष नै सद्‌गुरु हुन् र भ्रान्त जीवनलाई आफ्नो ठाउँमा फर्काएर आफ्नो रूपमा प्रतिष्ठित गराउने अधिकारी हुन्।

- दुर्लभ मनुष्यदेह प्राप्त गरी त्यसभन्दा पनि झन् दुर्लभ वैराग्य र निवृत्तिभाव एवं मुक्तिको आकाङ्क्षा प्राप्त गरेर सद्गुरुको कृपा प्राप्त गर्नु अत्यन्त दुर्लभ भए तापनि अवश्यम्भावी छ ।
- समय पूरा भएपछि सद्गुरु स्वयम् नै मुमुक्षु जीवलाई दर्शन दिन्छन् ।
- सद्गुरु वास्तवमा स्वयं श्रीभगवान् हुन् ।
- गुरुको पहिलो कार्य हो आश्रित शिष्यको दृष्टिको पर्दा उघारिदिनु तथा उसलाई सत्यको नढाकिएको स्वरूपको दर्शन गराउनु ।
- जीवनको आत्मस्वरूप के हो, यो थाहा पाउनु आवश्यक छ, किनभने यही नै सत्यको यथार्थ स्वरूप हो ।
- गुरुको कृपा तथा शिष्यको आत्मपौरुष सम्मिलित भएमा असम्भवलाई सम्भव पार्न सकिन्छ ।
- गुरुको कृपाद्वारा संशय, भ्रम आदि हटेर प्रत्यक्षतः सोऽहंको रूपमा अर्थात् म नै त्यो परम् पदार्थ हुँ भन्ने रूपमा त्यस प्रश्नको उत्तर प्राप्त हुन्छ ।
- मनुष्यदेह वास्तवमा समस्त विश्वको प्रतीक हो ।
- केवल आफ्नो स्वरूप बिर्सनाले मनुष्य आफूलाई विश्वरूपमा चिन्न सक्तैन ।
- मनुष्य विश्व पनि हो र विश्वातीत विशुद्ध प्रकाशस्वरूप पनि हो ।
- पूर्णत्वको अभिव्यक्ति मनुष्यमा नै सम्भव छ ।
- कुण्डलिनी-शक्ति एक मात्र मनुष्यको शरीरमा नै निद्रित हुँदा पनि विराजमान रहन्छ तथा एक मात्र मनुष्यदेहमा मात्र त्यो जाग्रत हुन्छ, यहाँसम्म कि मनुष्यदेहमा मात्र त्यसको पूर्ण जागरण सम्भव हुन्छ ।
- अखण्ड ज्ञान, अखण्ड ऐश्वर्य, अखण्ड भाव – यी सबै मनुष्यदेहमा मात्र अवस्थाविशेषमा व्यक्त हुन सक्तछन् ।
- मनुष्ययोनिबाहेक अन्य कुनै योनिमा पूर्णत्वको मार्गमाथि आरूढ हुनु सम्भव छैन ।
- देवताहरू पनि मनुष्य-शरीरको स्तुति गर्ने गर्छन् ।
- जुन वस्तुको जुन स्वरूप छ, त्यसको त्यो स्वरूप ठीक-ठीक रूपमा चिन्नुको नाम नै ज्ञान हो ।
- यदि निजस्वरूपमा अहंको प्रतीति उत्पन्न भयो भने त्यसैलाई यथार्थ आत्मज्ञान मान्नुपर्दछ ।
- जबसम्म आत्मा मायाले ढाकिएको हुन्छ, तबसम्म त्यो अनात्मालाई आत्माको रूपमा ग्रहण गर्न बाध्य हुन्छ ।
- सद्गुरुको कृपाबिना पूर्णत्वको पथ उन्मुक्त हुँदैन । गुरुको कृपाद्वारा जब त्यो मार्ग प्राप्त हुन जान्छ, तब जीवको जीवभाव अर्थात् प्राकृत भाव समाप्त हुन्छ तथा दिव्य एवं अप्राकृत भावको उदय हुन्छ ।
- पूर्ण अहम् भाव केवल परमात्मा वा परमेश्वरमा मात्र सम्भव छ ।
- अनात्मामा आत्मभाव समाप्त भए तापनि अझसम्म आत्मामा अनात्मभाव समाप्त भएको हुँदैन ।
- ब्रह्मावस्थामा सम्पूर्ण दुःखहरूको निवृत्ति तथा परमानन्दको प्राप्ति एकसाथ हुन्छ ।

- स्वयम् आनन्दमा प्रतिष्ठित भए तापनि जबसम्म अरूलाई त्यसै प्रकारको आनन्दमा प्रतिष्ठित गरिँदैन, तबसम्म जीवनको यथार्थ महत्त्व सम्पन्न भयो भन्न मिल्दैन ।
- अर्काको दुःखबाट दुःखित नभईकन करुणाको उदय हुँदैन तथा करुणाबिना अर्काको दुःख पनि हटाइँदैन ।
- मनुष्यशरीरको गुरुत्व यति बढी छ कि उसले विश्वगुरुसँग अभिन्न भएर जबसम्म इच्छा लाग्दछ, तबसम्म सिद्धस्वरूपमा विश्वगुरुको प्रतिनिधि अथवा परिकरका रूपमा, जगत्को सेवाकार्य वा जीवको उद्धारकार्यमा आफूलाई खटाइराख्न सक्तछ ।
- मनुष्यशरीरको गौरव केवल ब्रह्मलाई प्रत्यक्ष बुझ्नुमा छैन, केवल स्वयंले ब्रह्मानन्दको भोग गर्नुमा छैन, अपितु निर्विशेषरूप ब्रह्मानन्दको वितरण सबैमा गर्ने अधिकार प्राप्त गर्नुमा छ ।
- यस जगत्का प्रत्येक प्राणी अन्य प्राणीहरूका भाइबन्धु हुन् ।
- हाम्रा यी दृश्यमान एवं अदृश्यमान प्रपञ्चहरू भगवान्द्वारा रचिएका हुन् ।
- सृष्टिको अर्थ रचना होइन, अपितु त्यसको अर्थ हो प्रादुर्भाव अर्थात् ईश्वरद्वारा प्रकट हुनु, ईश्वरमा स्थित रहनु र अन्तमा ईश्वरमा नै विलीन हुनु ।
- जीवात्माले चौरासी लाख योनिपछि मनुष्ययोनि प्राप्त गर्दछ ।
- आँखाद्वारा दृश्यमान पुरुष आत्मा हो, त्यो नित्य तथा अभय छ ।
- जडजगत्मा कार्यको उत्पत्तिका लागि हामीलाई कुनै सहायक पदार्थको आवश्यकता पर्दछ ।
- जीवलाई शरीर यस कारण प्राप्त भएको छ कि पाञ्चभौतिक शरीरमाथि उसको तथा शरीरको उसमाथि प्रतिक्रिया हुन सकोस् ।
- सङ्गीतको आत्मा सङ्गीत हुन सक्तछ, तर त्यसलाई अरूका सामु अभिव्यक्त गर्नका लागि एउटा वाद्ययन्त्रको आवश्यकता पर्दछ ।
- जीववाद हिन्दूदर्शनअनुसार एउटा अप्रमेय तत्त्वको निर्देश गर्छ ।
- प्रकृति नै ज्ञानको वास्तविक क्षेत्र हो, इन्द्रियहरू तथा बुद्धि ज्ञानका वास्तविक करण (साधन) हुन् तथा नयाँ-नयाँ वस्तुहरूको निर्माण ज्ञान-जिज्ञासाको वास्तविक उद्देश्य हो ।
- अनादिकालदेखि नै प्रत्येक प्राणी दुःखहरूबाट मुक्त भएर सुखहरू पाउनका लागि व्यग्र भइरहेको छ ।
- प्रत्येक प्राणीको यो कर्तव्य हो – ऊ आफ्ना अनन्त जन्महरूमा गरिएका उद्योगमा आफ्नो विचारको दृष्टि पुऱ्याएर थाहा पाओस् – 'के ती सबबाट उसलाई केही प्राप्त भएको छ ?'
- ठूला-ठूला बुद्धिमान् पुरुष पनि मोहरूप कर्तव्यको मोहमा परेर वास्तविक कर्तव्य बिर्सिरहेका छन् ।
- वास्तवमा तिमीलाई कसैले बाँधेर राखेको छैन, तिमी स्वयंले नै आफूलाई बद्ध मानेका छौ ।

- तिमी आफैँ स्वघोषित पञ्च वनेर जिम्मेवार बन्न पुगेका छौ। मोहले नै प्रेमको स्वाङ रचेर तिमीमाथि जिम्मेदारी तथा कर्तव्यको बोझ थपेको छ।
- तिमी अमृतहरूका अमृत, आनन्दहरूका आनन्द र प्रकाशहरूका प्रकाश हौ।
- अनन्त सुख जुन तिम्रो स्वरूप हो, तिमीलाई आफैँभित्र नै प्राप्त हुन्छ।
- यो नित्यस्वरूप आत्मा न उत्पन्न हुन्छ, न मर्दछ, न अन्य कुनै कारणबाट उत्पन्न भएको छ, न आफैँ केही बनेको छ; त्यो त अजन्मा, नित्य, सनातन एवं पुरातन छ, शरीर मरेर गए पनि त्यो मर्दैन।
- जुन शरीर स्वभावैले दुःखहरूको खानी छ, त्यो जब अज्ञानभूलले अँगालिन्छ अर्थात् त्यही आफ्नो स्वरूप ठानिन्छ, तब शरीरका जेजति दुःख एवं आवश्यकताहरू हुन्छन्, ती सबै भौतिक हुनाले तिनका जेजति टुटफुट हुन्छन्, ती सबै आफ्नै ठानिन्छन् किनकि त्यो टुटफुट कहिल्यै पूर्ण रूपले हट्न सक्तैन।
- आफ्नो बुद्धिहीनताले गर्दा हामीले दुःखको ठाउँमा दुःख नै भोग्नुपर्दछ तथा सुखको ठाउँमा पनि दुःख नै भोग्नुपर्दछ।
- सुख त आत्माको नै अर्को नाम हो। जसरी कस्तूरीमृग आफ्नै कस्तुरीको खोजमा दौडी-दौडी हिँड्दछ, त्यही हाँसोउठ्तो व्यवहार हामी यो आफ्नै सुख (आत्मा) प्रति गरिरहेका छौँ।
- विषयहरूद्वारा प्राप्त हुने सुखको नाम विषयसुख हो।
- मानव आत्मा र शरीरको मधुर संयोग हो।
- आत्माका भोजन हुन् अहिंसा, सत्य, त्याग, वैराग्य, इन्द्रिय-संयम, तप आदि र आत्मस्वरूप सदा रमाउनु।
- सारा विश्व आत्मालाई छाडेर केवल शरीरमात्रसँग टाँसिन पुगेको छ। भौतिकतावादको होडमा प्रत्येक व्यक्ति वा राष्ट्रले आफ्नो छिमेकीलाई पछि पार्नुमा आफ्नो कृतकृत्यता ठानेको छ।
- आज सम्पूर्ण विश्वको आत्मा भोको छ।
- ऐहिक महत्त्वाकाङ्क्षाहरू, पदार्थवादको होडबाजी, पार्थिव लिप्सा, भोजन, बस्त्र र भोगविलासमा डुब्निरहनु नै आजको मानवको सर्वोच्चताका मापदण्ड बनेका छन्।
- मनुष्यको चित्तमा जति प्रकारका भावहरूको उदय हुन्छ, त्यति शब्दहरू त कुनै पनि भाषामा छैनन्।
- ईश्वरोपासनाको पद्धति जुनसुकै किन नहोओस्, सत्यवादी, दयालु, परोपकारी व्यक्तिलाई धर्मात्मा तथा हिंसावृत्ति भएका लोभीहरूलाई अधर्मी भन्ने चलन लोकव्यवहारमा पनि देखिन्छ।
- निरपेक्षता त्यस वस्तुसँग हुन्छ, जुन अनुपयुक्त ठानिन्छ।
- आर्यसंस्कृति एउटा यस्तो पर्यावरणमा हुर्केको थियो, जसलाई धार्मिक सिवाय अन्य कुनै शब्दले अभिव्यक्त गर्न सक्तैन।
- धर्मनिरपेक्षताको विचार हिन्दूमस्तिष्कहरूबाटै निस्क्यो र हिन्दू युवावर्गलाई नै यसले आफ्नो सिकार बनाउँदै गइरहेको छ।

- आज परमार्थको स्थान दम्भले, सेवाको स्थान स्वार्थसाधनले, कर्तव्यको स्थान छलकपटले, भक्तिज्ञानको स्थान आडम्वरले, दानको स्थान चोरीले, बजारको स्थान कालावजारले, नाफाको स्थान लूटले, शुद्धताको स्थान मिसावटले लिएर सम्पूर्ण स्थान पैसारूपी पिशाचले लिएको छ। दिनप्रतिदिन नैतिकताको पतन भइरहेको छ। यसको एक मात्र कारण हो जनतामा मानवता स्थित रहेको धर्मको मूल सिद्धान्तहरूको प्रचार नहुनु।
- निःस्वार्थ कर्म गर्ने स्फूर्ति प्रदान गर्न मनुष्यलाई कुनै धर्म वा निष्ठाको आवश्यकता पर्दछ।
- एउटा अदृश्य सत्ता सदैव उपासनाको विषय रहेको छ।
- उपासनाको तात्पर्य नै पवित्रता एवं धार्मिकताको भावमा प्रवेश गर्नु हो।
- कर्तव्य-भावना तथा नैतिक उद्देश्यमाथि जोड दिनु धर्मको महान् देनका रूपमा स्वीकार गरिएको छ तर जुन मानवतावादी धर्मले ईश्वरीय शक्ति तथा भावी जीवनप्रतिको विश्वासलाई निर्वासित गरिदिएको छ, के त्यसले एउटा समाजको नैतिक जीवनको पोषण गर्न सक्छ ?
- मानिसहरू अनित्य वस्तुहरूको अपेक्षा स्थायी वस्तुहरूलाई बढी महत्त्व दिन्छन्, तिनको आत्मा सर्वव्यापी एवम् शाश्वत सेवा गर्नका लागि उत्कण्ठित रहन्छ तर ईश्वरका कार्यहरूमा भाग लिनमा बढी उत्साहको अनुभव गर्दछ।
- अमरता तथा मानवका कर्महरूको स्थायी परिणामबिना आत्मोत्सर्गको क्रियाको एउटा चरम सीमाको भूल हुनेछ।
- दृश्य सृष्टिको जतिसुकै विचार किन नगरियोस्, तर जवसम्म यस सृष्टिको हेरचाह गर्ने तथा कर्म गर्ने को हो भन्ने कुरा ठीक ज्ञात हुँदैन तबसम्म तात्त्विक दृष्टिले यसै संसारमा मनुष्यको परम साध्य, श्रेष्ठ कर्तव्य तथा अन्तिम ध्येय के हो भन्ने विषयको विचार पनि पूरा हुन सक्तैन।
- हिन्दूशास्त्र तथा मनीषिहरूका दृष्टिले मानवताको स्वरूपलाई बुझ। मानवता तथा समयको मागको दुहाई दिँदै आफ्नो परम्पराप्राप्त सामाजिक, वैयक्तिक तथा शास्त्रीय मर्यादाहरू तोड्ने प्रयास नगर।
- कुनै बेलामा मनुष्य प्राप्त सुखभोगहरूलाई छाडेर परमात्मासुखका लागि लालायित थियो। आत्मालाई चिन्नु र परमात्मालाई प्राप्त गर्नुलाई नै उसले आफ्नो जीवनको उद्देश्य ठानेको थियो। गर्भाधानकालदेखि यसैको तयारी हुन्थ्यो र जीवनभर यसैको शिक्षा दिइन्थ्यो। ब्रह्मचर्य, गार्हस्थ्य, वानप्रस्थ तथा संन्यास – यी चार आश्रमहरू र ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य तथा शूद्र – यी चार वर्णहरू मनुष्यको अन्तिम ध्येयको प्राप्तिका लागि बनाइएका थिए तथा यिनको सुव्यवस्थापूर्ण पद्धतिले मनुष्यलाई क्रमशः परमात्मातर्फ डोऱ्याउँदथ्यो।
- कोही अधिकारप्राप्तिका लागि नै व्याकुल छन् भने कोही अधिकाररक्षाका लागि।

- कुनै बेलामा परमात्माको प्राप्तिका लागि तप हुन्थे, आज भोगहरूको प्राप्तिका लागि हुन्छन्। उहिले भगवान्प्रति आत्मसमर्पण हुन्थ्यो, आज भोगहरूका प्रतिमा पुजिन्छन्।
- ठूला-ठूला मनीषि, तपस्वी, संयमी पुरुष पनि आज भोगहरूको प्राप्ति गर्न-गराउनका लागि जीवन तथा धर्मको ब्राजी लगाउँछन् र त्यही धर्म मानिँदै छ।
- जहाँ सुख छैन त्यहाँ सुख खोज्नु त्यस्तै हो, जस्तो तातो मरुभूमिमा जलको खोजीमा भौँतारिनु।
- आज हामी भगवान् श्रीकृष्णको आज्ञा मानेर लड्न, मार्नलाई त प्रस्तुत छौं, तर भोगेच्छा त्यागेर वैराग्य ग्रहण गर्नका लागि अलिकति पनि तयार छैनौं। फलस्वरूप निष्काम कर्मयोगको ठाउँमा विकर्म-पापकर्म हुन्छन्।
- देहाभिमान ज्ञानको प्रमुख बाधा हो। निष्काम कर्मको प्रमुख बाधा हो स्वार्थबुद्धि।
- भक्तिको प्रतिबन्धक हो शरणागतिमा कमीं अर्थात् भगवान्माथि पूर्ण निर्भर नहुनु।
- वास्तविक ज्ञानी, वास्तविक निष्कामकर्मी तथा वास्तविक भक्त कहिल्यै छल, कपट, दम्भ, असत्य, अन्याय, हिंसा आदिको अवलम्बन गर्न सक्तैन।
- ज्ञानको साधनमा देहात्मबुद्धिको अर्थात् शरीरको 'म' भन्ने भावको त्याग गर्नुपर्दछ।
- देहात्मबुद्धि त्याग गरिएपछि पापकर्म हुन सक्तैन।
- स्वार्थबुद्धिको त्याग भएपछि ईश्वरार्थ गरिने निष्काम कर्म पनि पापयुक्त हुन सक्तैनन् तथा ईश्वरभक्तिमा त मनुष्य भगवान्को शरणमा नै हुन्छ, त्यस अवस्थामा उसका दूषित भावहरूको त्याग स्वभावतः हुने गर्दछ।
- मनुष्यको बुद्धि आज लाटोकोसेरो र चमेराको दृष्टिजस्तै भएको छ। जसरी यी पङ्क्षीहरू दिउँसो अँध्यारो र राति उज्यालो देख्तछन्; त्यसै गरी आज हामीलाई पनि अन्धकारमा नै प्रकाशको भ्रम भइरहेको छ।
- जुन व्यक्तिहरूको भगवान्माथि अलिकति मात्र पनि विश्वास छ, ती सबैले राम्रो बुद्धि दिनका लागि भगवान्सँग सरल, श्रद्धायुक्त, अकृत्रिम प्रार्थना गरून्।
- जीवनलाई तप र संयमले पूर्ण बनाएर भगवत्कृपाको आश्रम ग्रहण गरौं। अटल विश्वास तथा परम श्रद्धाले भगवान्को पाउको सेवा गरौं तथा उनको पवित्र नामको जप गरौं।
- सम्पूर्ण भोगसुखहरू अनित्य छन्, विजुलीजस्तै चञ्चल छन्। हाम्रो शरीर माटोको गाग्रोजस्तै अचानक हलुका धक्काले नै नष्ट हुने खालको छ। भोगहरूबाट मन फर्काएर भगवान्लाई प्रेम गरौं। भगवान्का लागि नै जगत्को सम्पूर्ण कार्य गरौं। जगत्का लागि भगवान्लाई कहिल्यै बिर्सनु हुँदैन। भगवान्का लागि संसारलाई त्याग्नुपरे पनि कुनै आपत्ति छैन तर संसारका लागि भगवान्लाई त्याग्नु वा बिर्सनु हुँदैन।

- मनभित्र प्रवेश गर्न सके, जुन परमात्माको आधारमा मन अवलम्वित छ त्यसै परमात्मालाई स्पर्श गर्न सके अनुभव हुने थियो – त्यहाँ त अखण्ड शान्ति व्याप्त छ, क्षोभ छैन, विकलता छैन, त्यहाँ त पूर्ण शान्तिको साम्राज्य फिँजिएको छ।
- हामी बाहिरतिर शान्ति खोज्न छाडेर भित्रतिर प्रस्थान गरौँ, प्रभुसँग भेटौँ, उनीसँग भेटेर हाम्रो जन्म-जन्मान्तरको जलन शान्त होओस्, सदाका लागि हामीलाई पूर्ण शान्ति प्राप्त होओस्।
- हामी शान्ति नै चाहन्छौँ। हामीमध्ये प्रत्येक व्यक्ति निरन्तर शान्ति नै खोजिरहेको छ, तर त्यहाँ खोजिरहेछ, जहाँ शान्ति छैन।
- जब हाम्रो बुद्धि प्रभुमाथि समर्पित हुन्छ, मन प्रभुमा निवेदित हुन्छ, इन्द्रियहरू प्रभुपरायण हुन्छन्, शरीर प्रभुको सेवामा संलग्न हुन्छ, झूठो ममता चुँडिन्छ र मिथ्या अहङ्कार मेटिन्छ, तब अशान्ति सदाका लागि नष्ट हुन्छ।
- बुद्धिद्वारा हामी प्रभुको स्वरूपको निश्चय गरौँ।
- प्रभु पूर्ण शान्त छन्, पूर्ण प्रसन्न छन्।
- प्रभु सत्य छन्, ज्ञानस्वरूप छन्, अनन्तस्वरूप छन्।
- प्रभु रसस्वरूप छन्, प्रेमस्वरूप छन्। रसस्वरूप प्रेमस्वरूप प्रभुलाई पाएर नै पुरुष आनन्दको अधिकारी बन्दछ।
- आनन्दस्वरूप प्रभुबाटै सबै प्राणी उत्पन्न हुन्छन्, उत्पन्न भएपछि आनन्दस्वरूप प्रभुद्वारा नै जीवित रहन्छन् एवम् यस संसारबाट बिदा हुने बेलामा आनन्दस्वरूप प्रभुमा नै मिल्दछन्।
- प्रभु हाम्रो शरीरमा गोडाको नङदेखि शिखासम्म अनुप्रविष्ट छन्।
- भूत, वर्तमान, भविष्यको समस्त जगत् हाम्रो प्रभुको नै स्वरूप हो।
- प्रभु अनित्य पदार्थहरूमा नित्यस्वरूप छन्, चेतनहरूका पनि चेतन छन्।
- जुन धीर पुरुष आफ्नो बुद्धिमा स्थित छ त्यो प्रभुलाई देख्तछ, उसैलाई नित्य शान्ति प्राप्त हुन्छ, अरूलाई हुँदैन।
- बुद्धिद्वारा हामीलाई यो दृढ निश्चय रहन्छ कि जताबाट सूर्योदय हुन्छ त्यतै पूर्वदिशा हो; तर हामीलाई दिशाभ्रम भयो भने मनलाई, आँखालाई यो अनुभव हुन्छ कि सूर्योदय त पश्चिम, दक्षिण वा उत्तरबाट भएको छ।
- विषयहरूको बजारमा दौडँदा मनका लागि बाटो बिर्सनु साधारण कुरा हो।
- मनन गर्दा-गर्दा जब मन तदाकार हुन्छ, त्यही प्रभुमा निवेदित हुनु हो।
- मन प्रभुमा तन्मय भएपछि त इन्द्रियहरू आफैँ उनमा लाग्दछन्, तर त्यसभन्दा अघि हामीले इन्द्रियहरूलाई प्रभुतर्फ फर्काउनुपर्दछ।
- हाम्रा आँखाअगाडि जुनसुकै रूप आओस्, हामी अनुभव गरौँ – यो त हाम्रा प्रभुकै रूप हो, हामीलाई प्रभुकै दर्शन भइरहेको छ।
- सबैको हितका भावले ओतप्रोत वाणी मुखबाट निस्कोस्।
- प्रत्येक मानवलाई ज्ञानको प्रकाश दिने बुद्धि प्राप्त भएको छ। बुद्धिद्वारा नै इच्छित स्वर्णसमान भक्ति, वैराग्य तथा ज्ञान प्राप्त गर्न सकिन्छ।
- जसको दृष्टि आत्मातर्फ हुन्छ, ऊ न कसैसँग घृणा गर्छ, न त द्वेष।

- प्रकृतिभेदले गर्दा नै समस्त संसारमा विषमता दृष्टिगोचर भइरहेको छ।
- यो भेदमय संसारमा अभेद देख्नु नै आत्मबुद्धि हो, शुद्ध ज्ञान हो।
- विचित्रता र अनेकतामा नै नित्य एकरसत्व र एकत्वको अनुभव गर, व्यावहारिक अनित्यभेदमा नै पारमार्थिक नित्य अभेदको दर्शन गर, अर्थात् एकरस निर्दोष अभेदमय आत्मालाई ध्यानमा राखेर मात्र अभेदमय व्यवहार गर।
- व्यवहारको भेद तिमीले गरेर मेटिन सक्तैन र आत्मामा तिमी अभेद उत्पन्न गर्न सक्तैनौ।
- आत्मा तिम्रो यथार्थ नित्य निजरूप हो।
- यो आत्मा परमात्माकै सनातन अंश हो, परमात्माकै स्वरूप हो, तर जबसम्म यसको स्थिति प्रकृतिमा रहन्छ, तबसम्म यो जीवात्मा भनिन्छ तथा तबसम्म यसले प्रकृतिजन्य गुणहरूको भोग गर्नुपर्ने तथा गुणहरूको सङ्गले गर्दा असल-खराब योनिहरूमा जानुपर्ने हुन्छ।
- यस प्रकृतिबाट अहंलाई हटाएर यसलाई सत् तथा आनन्दमय सर्वगत अविनाशी आत्मामा स्थापित गर तथा प्रकृतिजन्य गुणहरूको पासोबाट उम्केर सुख-दुःखसाथ अतीत, अनामय, आनन्दमय ब्राह्मी स्थितिमा स्थित होऊ।
- आफ्ना इष्टहरूको अनन्य भक्त बनिरहू।
- सर्वमय, सर्वशक्तिमान्, सर्वाधार, सर्वव्यापी, सर्वरूप भगवान्‌को कुनै पनि व्यक्त साकार रूपको एक मात्र महेश्वर बुद्धिद्वारा परम श्रद्धायुक्त भएर अनन्य उपासना गर्ने भक्त तथा नित्य निर्गुण विज्ञानानन्दघन परमात्माको अभेद उपासना गर्ने ज्ञानी दुवैले अन्तमा एउटै भगवत्-तत्त्वलाई प्राप्त गर्दछन्, किनभने परमात्मा एउटै छ।
- निश्चय नै लीलामय साकार रूपको अनन्य उपासक श्रेष्ठ योगवेत्ता पुरुष प्रेमको अलभ्य रसलाई विशेष रूपले उपलब्ध गर्नेछ।
- भगवान्‌को नित्यविग्रह श्रीकृष्ण आदि स्वरूपहरूलाई जन्मने र मर्ने ठानेर कहिल्यै अवहेलना गर्नु हुँदैन।
- भगवान्‌को अव्यक्त तथा व्यक्त, निर्गुण-सगुण रूपहरूमा भेदभाव नगरेर, विवाद पन्छाएर, तर्कलाई त्यागेर केवल प्रेमपूर्वक भजनस्मरण गर।
- सेवा स्वकर्मद्वारा नै राम्ररी हुन सक्छ।
- मनुष्यदेह निकै तप तथा पुण्यकर्मको फलस्वरूप शिवरूपी भगवान्‌द्वारा प्राप्त भएको छ।
- बुद्धिको निर्णय मन स्वीकार गर्न चाहँदैन तथा मनका सङ्कल्प-विकल्पहरूलाई बुद्धि आत्मसुखमा बाधक ठान्दछ।
- जो आत्मामा स्थित छ, ऊ नै स्वस्थ छ र जो प्रकृतिमा स्थित छ, ऊ नै अस्वस्थ छ। यसै प्रकार तिम्रो नामको प्रशस्त यश फैलनुमा तिम्रो केही हुँदैन, नामको बदनामीले तिम्रो कुनै बदनामी हुँदैन।
- नित्य निरन्तर शुभसङ्कल्प तथा दृढ निश्चय गर – म सर्वशक्तिमान् भगवान्‌को सनातन अंश हुँ। भगवान्‌को शक्ति ममा भरिएको छ। कुनै पनि पाप-तापमा भगवान्‌को शक्तिको सामना गर्ने शक्ति छैन। म सत् हुँ, आनन्द हुँ, चेतन हुँ। मेरो नित्य सत्तालाई कुनै मृत्यु पनि नाश गर्न

सक्तैन। मेरो अखण्ड चित्स्वरूपमा कहिल्यै अज्ञान वा मोहको प्रवेश हुन सक्तैन, साथै मेरो अनन्त, अनामय, एकरस आनन्दमा कहिल्यै कुनै रूपान्तर हुँदै हुँदैन। मेरो नित्य निरामय चित्स्वरूपमाथि कुनै पनि जड पदार्थ वा जागतिक स्थितिको कुनै पनि असर पर्न सक्तैन। मेरो अखण्ड शाश्वत शान्ति कोही भङ्ग गर्न सक्तैन।

- सम्झ – ममा कुनै अशुभ वा अकल्याण छँदै छैन, किनभने परम शुभ तथा परम कल्याणस्वरूप भगवान् सदा मेरो हृदयमा बास गर्छन् र त्यसै हृदयको साथमा म सदा उनै भगवान्मा निवास गरिरहेको छु।
- सर्वेश्वर परब्रह्म नै आनन्द तथा परम शान्तिका समुद्र हुन्।
- तिमी आनन्द तथा शान्ति चाहन्छौ भने आनन्द तथा शान्तिका सागर परब्रह्मसँग सम्वन्ध जोड।
- विषयचिन्तनमा अभ्यस्त मन भगवच्चिन्तनमा लाग्न हच्कन्छ, रोकिन्छ, वाक्क हुन्छ र मान्दैन।
- मनमा कहिल्यै निराशा, विषाद, उदासीनता, असमर्थता आदिलाई स्थान नदेऊ।
- मनमा कहिल्यै 'मेरो जीवन निष्फल हुनेछ, मलाई भगवान्को प्राप्ति हुनेछैन' भन्ने कल्पना नगर। मनमा यो दृढ निश्चय राख – मेरो भगवान्सित नित्य सम्बन्ध छ, भगवान्को पूर्ण एवं अनन्त कृपा ममाथि सदा-सर्वदा बर्सि नै रहनेछ।
- भगवत्प्राप्तिका प्रतिबन्धक काम-क्रोध, लोभ-मोह, मद-मात्सर्य, शोक-विषाद, दम्भ-दर्प, वैर-विरोध, अभिमान-अहङ्कार तथा ममता-आसक्ति आदि दोषहरूलाई भगवत्कृपाले चुटी-चुटीकन मेरो मनवाट भगाइदिएको छ, तिनीहरू अब कहिल्यै मेरो नजिकसमेत आउने साहस गर्न सक्तैनन्।
- अब मलाई दृढ निश्चय भएको छ – मेरो मन सर्वथा भगवान्को अनुगामी भएर केवल उनैको अधिकारमा पुगेको छ र उनैको इसारामा चल्दछ। म पाप-पुण्यबाट मुक्त तथा भगवत्प्रेमले युक्त भएर कृतार्थ भइसकेको छु।
- हिन्दू ऋषिहरूले कठोर आध्यात्मिक साधना गरेर त्यस सर्वव्यापक प्रभुको आश्चर्यजनक प्रतिभा ज्ञान प्राप्त गरेका थिए, जुन विश्वमा व्याप्त रहेर त्यसभन्दा पर पनि विद्यमान छ।
- सन्त-महात्माहरू त्यस दिव्यानन्दको सर्वोच्च अनुभवको स्थितिमा रहने गर्दछन् र परमात्माको अखण्डता तथा व्यापकताको 'सर्वं खल्विदं ब्रह्म' भन्ने सन्देश दोहोर्‍याउने गर्दछन्।
- ब्रह्मत्वको प्राप्ति गर्दासम्ममा मानव विकासका विविध स्तरहरूको अतिक्रमण गर्दछ।
- जीवको विषय-चिन्तनको अभ्यास निकै पुरानो छ।
- मानव निःसन्देह ईश्वरको अंश हो र उसले निश्चय नै यथासमय दिव्यताको प्राप्ति गर्नेछ, तर आध्यात्मिक विद्या तथा संस्कृतिका संरक्षकहरूले न त यसमाथि त्यति ध्यान दिएका छन्, न त्यति यत्न नै गरेका छन्, जति तिनीहरूबाट आशा गरिन्छ।

- ईश्वर, आत्मा तथा मोक्ष केवल खोक्रा शब्द मात्र होइनन्, अपितु वास्तविक तथ्य हुन् ।
- मानव ईश्वरको सर्वोच्च अभिव्यक्ति हो । जबसम्म उसको दृष्टि सर्वथा परिवर्तित हुँदैन, भौतिकबाट आध्यात्मिक हुँदैन, तबसम्म विज्ञानको क्षेत्रमा जतिसुकै प्रगति किन नहोओस् विश्वको त्यो सुन्दर रूप हुन सक्तैन, जसमा मनुष्य निरापद एवं सुरक्षित रहेर परस्पर सहयोगको जीवन बिताउन सकोस् तथा वैयक्तिक, जातीय, राष्ट्रिय, राजनीतिक एवं भौगोलिक सिमानाहरूलाई विर्सन सकोस् ।
- ती सर्वसमर्थ प्रभुले आफ्ना दिग्भ्रान्त सन्तानप्रति असीम वात्सल्य, कृपा तथा करुणाद्वारा प्रेरित भएर मानवजातिलाई पूज्यतम भावनाहरू एवं आदर्शहरूद्वारा अनुप्राणित गरून् र पुनः पृथ्वीमा स्वर्गलाई अवतीर्ण गराऊन् ।
- आफ्ना वरपरका वस्तु तथा कार्यहरूलाई हेर्दाहेर्दै हाम्रो मनमा नाना प्रकारका प्रश्नहरू उठिरहन्छन् तथा केवल इन्द्रियहरूसँग विषयहरूको संयोग हुनुद्वारा ती प्रश्नहरूको समाधान हुँदैन ।
- दृश्यमान प्रत्येक पदार्थको कुनै न कुनै कारणबाट उत्पन्न हुने स्वभाव देखेर असङ्ख्य पदार्थहरूको समष्टिस्वरूप समस्त जगत्कै कारणको पत्ता लगाउने प्रवृत्ति हामीभित्र उत्पन्न हुन्छ ।
- जागतिक व्यापार देख्तादेख्तै तिनमा विद्यमान अद्भुत, अखण्डनीय नियम-श्रृङ्खलाको राजत्वले हाम्रो दृष्टिलाई आकर्षित पार्दछ सर्वत्र निर्माण-ध्वंसभित्र पनि एउटा ऐक्य तथा सामञ्जस्य देखेर हामी विमोहित हुन पुग्छौं ।
- वाहिरतिरबाट दृष्टि हटाएर आफैंमा दृष्टिपात गर्दासमेत अनेक समस्याहरू उपस्थित हुन जान्छन् ।
- मभित्र जुन ज्ञानको प्रेरणा, कर्मको प्रवृत्ति तथा भावोच्छ्वासको अनुभव गर्दछु ती सबै कहाँबाट आउँछन् ?
- मभित्र श्रेय तथा प्रेय, उचित तथा अनुचित, न्याय तथा अन्याय, धर्म तथा अधर्म, असल तथा खराबको एकसाथ भेदबोध नित्य विद्यमान छ, बुद्धिविकासको साथसाथै यस बोधको समेत विकास भइरहन्छ ।
- स्वाभाविक दृष्टिगोचरता नितान्त असम्पूर्ण छ ।
- प्रत्यक्ष विषयहरूमाथि विचारशक्तिको सुनियन्त्रित प्रयोग गर्दा तिनका तत्त्वको दर्शन अथवा रहस्यको उद्घाटन हुन्छ ।
- सुनिपूण, न्यायसङ्गत विचारद्वारा समस्त पदार्थहरूको आत्मानात्ममय चेतनाचेतनमय समग्र विश्वको मूल तत्त्वको अन्वेषण एवम् आविष्कार गर्नुको नाम नै दर्शनशास्त्र हो । मानवीय बुद्धिको पूर्ण सत्यलाई देख्ने स्पृहा, त्यसका लागि यथोचित उपायहरूको कल्पना, परिपूर्ण सत्यको आदर्श रूप यी सबै दर्शनशास्त्रका रूपमा प्रकट हुन्छन् ।
- जसरी मनुष्य-जीवनमा बृद्धिको क्रम-विकास हुन्छ, त्यसै गरी जाति-जीवनमा पनि बुद्धिले क्रमशः विकास गर्दछ ।

- सबै धर्म-सम्प्रदायका आचार्यहरूले आ-आफ्ना बुद्धि, रुचि तथा आध्यात्मिक अनुभूतिअनुसार वेदान्तदर्शनका विभिन्न व्याख्याहरू गरेका छन् र यी व्याख्याहरूका माध्यमद्वारा वेदान्तदर्शन अनेक शाखाहरूमा विभक्त भएको छ र हिन्दूसमाजमा दार्शनिक गवेषणाको समेत प्रसार भएको छ ।
- दार्शनिक तत्त्वालोचना गर्नका लागि प्रथमतः कतिपय प्रमाणहरूलाई स्वीकार गर्नुपर्दछ र सत्य, मिथ्या छुट्याउने कसीस्वरूप कतिपय सार्वजनिक नियमहरूलाई मान्नु आवश्यक हुन्छ ।
- प्रमाणमा पहिलो हो प्रत्यक्ष अर्थात् इन्द्रियहरूसँग विषयहरूको सन्निकर्षद्वारा उत्पन्न हुने ज्ञान ।
- वेद अपौरुषेय एवं नित्य छन् । न्याय तथा वैशेषिक वेदलाई स्वयम् ईश्वरका वाणी मान्दछन् ।
- वेदको अन्तिम भागको नाम हो उपनिषद् । उपनिषद्मा नै वेदको चरम तात्पर्यसमूह, अन्तिम सिद्धान्तसमूह, गम्भीरतम तत्त्वसमूह निहित छन् र गुरु-शिष्य-परम्पराहरूद्वारा उपदिष्ट हुन्छन् ।
- हिन्दू दार्शनिकहरूको विचारक्षेत्रमा योगीहरूको प्रत्यक्ष, महापुरुषहरूको समाधिलब्ध प्रज्ञा तथा उन्नत साधकहरूको अलौकिक अनुभूति पनि वहुधा प्रमाणरूपमा उपस्थित गरिन्छन् ।
- आफ्नो इन्द्रिय-प्रत्यक्षमाथि निर्भर रहेर हामी जतिसुकै युक्ति-विचार गरौं, त्यसबाट जीव र जगत्का पारमार्थिक स्वरूप हामी कहिल्यै बुझ्न सक्तैनौं र बुझ्न सक्ने हुन जुन प्रकारको विधिनिषेधको अनुवर्तन गर्नु आवश्यक छ, त्यो पनि बुझ्न सक्तैनौं । अतीन्द्रिय तत्त्व र त्यसलाई प्राप्त गर्नका लागि जीवनधारालाई नियन्त्रण गर्ने प्रणाली हाम्रो साधारण ज्ञानले प्राप्त गर्न नसक्ने कुरा हो तथापि त्यससँग मानव-जीवनको निगूढ सम्बन्ध अगोचर छ । मनुष्यको बुद्धि जब सम्मार्जित एवं संस्कृत हुन जान्छ, अन्तःकरण जब रागद्वेष-मोहहीन, निर्मल एवं विक्षेपरहित हुन जान्छ, हृदय जब सत्यप्रति गम्भीर अनुरागवश तीव्र जिज्ञासाद्वारा अनुप्राणित भएर सत्यको यथार्थ स्वरूपसँग अवगत हुनका लागि व्याकुल हुन जान्छ, तब सत्यको यथार्थ स्वरूप उसको बुद्धिमा प्रतिफलित हुन्छ । अतीन्द्रिय तत्त्व उसको साक्षात्कारका लागि योग्य हुन्छ । जुन जातिका समस्याहरूको समाधानका लागि उसको चित्त व्याकुल भएर अन्य सम्पूर्ण चिन्तनहरूको त्याग गरेर ऐकान्तिक एकाग्रताले त्यसतर्फ उन्मुख रहन्छ, त्यस जातिका समस्याहरूको समाधान ऊभित्र प्रकाशित हुन्छ । यसलाई भगवत्प्रदत्त ज्ञान वा सत्यको साक्षात् आत्मप्रकाश भन्न सकिन्छ ।
- महापुरुषहरूको चित्तमा प्रकाशित तत्त्वलाई आदर्श बनाएर विभिन्न तत्त्वजिज्ञासु साधकगणले जीवन-परिचालन तथा दार्शनिक बुद्धिको अनुशीलन गरेर जब त्यसै प्रकारका उपलब्धि हासिल गर्दछन् र जीवन सार्थक पार्दछन्, तब ती तत्त्वहरूको सत्यताको सम्बन्धमा कुनै सन्देह बाँकी रहँदैन ।
- ऋग्वेदका कुनै-कुनै ऋषिले विश्वजगत्का आदिकारण र तात्त्विक स्वरूपको अनुसन्धान गर्नमा प्रवृत्त भएर सूक्ष्म कारणद्वारा स्थूलकार्यको उद्भव, अव्यक्त

कारणद्वारा व्यक्त कार्यको अभिव्यक्ति तथा कारणभित्र कार्यको तात्त्विक स्वरूपको दर्शन गरेका थिए ।

- जसले यस जगत्को सृष्टि गरेका हुन् उनी पनि यससम्बन्धी सबै समस्याहरूको समाधान गर्न सक्छन् कि सक्तैनन्, यसमा सन्देह नै छ ।
- ती एक्ला पुरुष नै जगत्का अनन्त रूपहरूमा अभिव्यक्त छन् ।
- जीवका कर्म एवं कर्मफलभोगका साथ जड जगत्को कार्य-कारण-श्रृङ्खलाको एक आभ्यन्तर योगलाई उनीहरूले लक्ष्य गरे ।
- तत्त्वनिरूपणको फलस्वरूप वाञ्छित सिद्धिलाभका लागि दृष्ट कार्य-कारणानुयायी उपायहरूको अवलम्बन नगरेर उनीहरूले बहुधा अदृष्ट फलप्रद यज्ञानुष्ठानको व्यवस्था गरे । दृष्ट भोग्य सामग्रीलाई विहित विधानानुसार, विश्वनियन्ताको प्रीतिकामनाले बहुजनकल्याणार्थ आहुति दिएर अदृश्य शुभ फलका लागि विश्वनियन्तासामु प्रार्थना गर्नु नै यज्ञको मूल नीति हो ।
- कर्मभित्र आदर्श जति उच्च हुन्छ, त्याग जति महान् हुन्छ, त्यति नै यज्ञको श्रेष्ठत्वसिद्ध हुन्छ ।
- यज्ञद्वारा नै विश्वको सृष्टि हुन्छ तथा यज्ञद्वारा नै विश्वको स्थितिं एवं सामञ्जस्य सुरक्षित रहन्छ ।
- जीव, जगत् तथा ईश्वरको पारमार्थिक स्वरूप, तिनको एक-अर्कासँग तात्त्विक सम्बन्ध, जडतत्त्व, प्राणतत्त्व, मनस्तत्त्व, विज्ञानतत्त्व र आनन्द-तत्त्व, कर्मज्ञान र उपासनाको रहस्य, यी सबै गवेषणाका विषय हुन् ।
- जुन चरम तत्त्वद्वारा समस्त सृष्टिजगत्को उत्पत्ति हुन्छ, जसको आश्रयमा सबैको स्थिति छ तथा अन्तमा जसको स्वरूपमा सबै विलीन हुन्छन्, त्यस चरम तत्त्वलाई ब्रह्म भन्ने नाम दिएथे ।
- ब्रह्म आत्मालाई कहीँ एउटै वृक्षसाथ दुई पक्षी अथवा घाम र छायाको समान परस्पर सम्बद्ध तथापि पृथक् रूपमा घोषित गरिएको छ ।
- हिन्दूदर्शन नै एक मात्र यस्तो सार्वभौम दर्शन हो जसको सबै दर्शनहरू नतमस्तक भएर भूरिभूरि प्रशंसा गर्दै त्यसमा लीन हुन लालायित छन् ।
- उपनिषद् र ब्रह्मसूत्र हिन्दूदर्शन वा धर्मका सर्वश्रेष्ठ धार्मिक ग्रन्थ हुन् ।
- यज्ञहरूको अनुष्ठानद्वारा स्वर्गको प्राप्ति हुन्छ तथा तिनको निष्काम आचरण गरेर मनलाई शुद्ध एवं भगवत्साक्षात्कारयोग्यसमेत बनाउन सकिन्छ ।
- वैदिक साहित्यसँग पाश्चात्य जातिको प्रथम परिचय यिनै उपनिषद्हरूद्वारा भएको हो ।
- सबै आ-आफ्नै खुट्टामा उभिएर मुक्त होऊ । मुक्ति वा स्वाधीनता –शारीरिक स्वाधीनता, मानसिक स्वाधीनता तथा आध्यात्मिक स्वाधीनता यही नै उपनिषद्को मूल मन्त्र हो ।
- हाम्रा उपनिषद् ग्रन्थहरूको मान एवं ज्ञान गौरव दखेर कुनै खुसामदीले सम्राट् अकबरका समयमा अल्लोपनिषद् नामको एउटा सानो पुस्तक लेखेका थिए ।

- आफ्नो अन्तिम कालमा बौद्ध विद्वान्‌हरूले मथुरा आदि स्थानहरूमा कैयौँ बौद्धग्रन्थहरूको संस्कृतमा अनुवाद गराएर वैदिक साहित्यमा मिसाउने चेष्टा गरेका थिए ।
- पाश्चात्य विद्वान्‌हरू विद्वान् हुँदाहुँदै पनि असंस्कारित अवश्य छन् ।
- श्रीमद्‌भगवद्‌गीताको प्रादुर्भाव इसाभन्दा ३१०० वर्षपूर्व महाभारत-युद्धकालमा भएको थियो जुन कुरा प्रायः उनैद्वारा निर्णित भइसकेको छ ।
- दर्शनशास्त्र हिन्दूधर्मको परम निधि हो र कुनै दिन यिनैको प्रकाशद्वारा विश्वमा यथार्थ सुख-शान्तिको प्रसार हुनेछ ।
- हाम्रो देशमा दर्शन र धर्मको सदा घनिष्ठ सम्बन्ध रहेको छ ।
- पाश्चात्य दर्शन तर्कप्रधान हुनाले बुद्धिनिष्ठ छ ।
- हिन्दूदर्शन आफ्नो व्यावहारिकताले गर्दा सबै वर्गका व्यक्तिहरूलाई आफूतिर आकृष्ट गरिरहेको छ ।
- संसार अनित्य छ, भवचक्र दुःखमय छ, आत्मा यिनीहरूद्वारा नछोइएको तत्त्व हो ।
- वैदिक दर्शनको दोस्रो विशेषता त्यसको अनुभवनिष्ठता हो ।
- प्रायशः समस्त हिन्दूदर्शन निगम अर्थात् वेद, उपनिषद् आदि तथा आगमबाट उद्‌भूत मानिन्छ, तर दृष्टिकोणको भेदअनुसार हिन्दूदर्शन प्राचीन कालदेखि नै विभिन्न शाखा-प्रशाखाहरूमा विभक्त भयो ।
- वेदान्त शब्दको शाब्दिक अर्थ हो वेदहरूको अन्त वा सिद्धान्त । वेदान्तमा वेद तथा उपनिषद्‌हरूमा वर्णित सिद्धान्तहरूको सारांश रहेको छ ।
- वेदान्तका सिद्धान्तहरूको प्रथम सङ्ग्राहक तथा प्रतिपादक वादरायण मुनि हुन् भनिन्छ । वेदान्त सूत्रहरूको रचना गरेर उनले यसलाई एक व्यवस्थित रूप प्रदान गरे ।
- गुरुपरम्पराद्वारा अद्वैत वेदान्तको विकास भयो र कालान्तरमा विशाल साहित्यको सिर्जना भयो ।
- वेदान्तअनुसार मानव-जीवनको परम लक्ष्य आत्मसाक्षात्कार वा आत्माको साक्षात् अनुभूति हो ।
- आत्मा अखण्ड तथा एक छ, सच्चिदानन्द स्वरूप छ, नित्य, शुद्ध, बुद्ध, मुक्त, सत्य-स्वभाव छ ।
- व्यावहारिक जीवनमा हामी आत्माको स्वरूपसँग अनभिज्ञ हुन्छौँ, त्यसैले अनात्मालाई आत्मा मानेर व्यवहारमा प्रवृत्त हुन्छौँ ।
- आत्मा सदा रहिरहने, सदा मुक्त, अविकारी तत्त्व हो, जो जन्म, मृत्यु, सुख, दुःखबाट अलग छ ।
- नैतिक गुणहरूको आर्जन सबै साधकहरूका लागि आवश्यक छ ।
- कर्महरूको सर्वथा परित्याग शरीरधारी प्राणीका लागि असम्भव छ, त्यसैले वेदान्त कर्म-परित्यागको उपदेश नदिएर कर्मसंन्यासको उपदेश दिन्छ । साधकका लागि नित्य, नैमित्तिक, प्रायश्चित कर्महरू गर्नु आवश्यक भनिएको छ ।

- साधकले साधनाको मार्गमा यात्रा आरम्भ गर्नुभन्दा अघि चार प्रकारका साधनहरूद्वारा सम्पन्न हुनु भनिएको छ। यी साधन हुन् – नित्यानित्य-वस्तुविवेक, सही तथा पारलौकिक विषयभोगप्रति वैराग्यको भावना, शमादि ६ नैतिक गुणहरूको समावेश तथा मोक्षका लागि तीव्र इच्छा।
- परिवर्तनशील यस संसारमा एक मात्र ब्रह्मस्वरूप परमतत्त्व नै नित्यवस्तु हो, जसको कहिल्यै अभाव वा नाश हुँदैन।
- सांसारिक भोग्यवस्तु तथा स्वर्गादिप्रति मनुष्यको जुन स्वाभाविक लालसा हुन्छ, त्यसलाई हटाउनु साधकको अवश्य कर्तव्य हो।
- शम तथा दमको सम्बन्ध मन तथा इन्द्रियहरूलाई वशमा गर्नुसँग छ। मनलाई वशमा राख्नु शम भनिन्छ। वाह्य इन्द्रियहरूलाई विषयतिर जानबाट रोक्नुलाई दम भनिन्छ।
- उपरतिको आशय अवदमित इन्द्रियहरूलाई पुनः वशीभूत गर्नु हो, किनभने प्रायः देखिन्छ – भोगतृष्णा हटेपछि पनि वासनाको रूपमा त्यसको संस्कार शेष रहन जान्छ, यसको फलस्वरूप इन्द्रियहरू पुनः चञ्चल हुन जाने आशङ्का रहिरहन्छ।
- तितीक्षाको अर्थ हो सबै प्रकारका द्वन्द्वहरूलाई सहन गर्ने शक्ति, जस्तो शीत-ऊष्ण, सुख-दुःख, मान-अपमान आदि सहने सामर्थ्य।
- सद्गुरुको वाक्यमा विश्वास राख्नु, श्रद्धापूर्वक उनीद्वारा निर्दिष्ट मार्गको अनुकरण गर्नु साधकको धर्म हो।
- साधकमा मोक्षका लागि तीव्र इच्छा हुनु पनि अत्यावश्यक छ। यदि कसैलाई यो संसार सुखद तथा शान्तिमय प्रतीत भइरहेको छ भने किन उसलाई साधनाको कष्टप्रद कठिन मार्गमा हिँड्ने इच्छा हुन्छ ? आत्मज्ञान-प्राप्तिको इच्छा त उनैलाई हुन सक्तछ, जो संसाररूपी अग्निमा जलिसकेका छन्, जसलाई रोग-शोक-जराग्रस्त संसारले त्यसबाट छुट्कारा पाउनका लागि व्याकुल पारेको छ। वास्तवमा मोक्षेच्छा नै साधकलाई साधनाको पथमा हिँड्नका लागि प्रेरित गर्दछ।
- शरीरलाई आत्मज्ञान-प्राप्तिको साधनमा साधक जब सर्वथा उपयुक्त बनाउँदछ तथा जब संसारका दुःख-कष्टहरूद्वारा जर्जरित भएर अनित्य दुःखमय संसारबाट मुक्त हुनका लागि व्याकुल हुन थाल्दछ, तब उसलाई स्वयं सद्गुरुको दर्शन प्राप्त हुन्छ। जसरी साधक वास्तविक मार्ग देखाउने सद्गुरुको दर्शनका लागि उन्मुख रहन्छ, त्यसै गरी सद्गुरु पनि वास्तविक शिष्यको खोजीमा हुन्छन् जसमा उनले आत्मज्ञानको उदय गराउन सकून्। आध्यात्मिक जगत्को केही त्यस्तै परिबन्द छ, जसले गर्दा सत्यको खोजीमा व्याकुल साधकलाई सत्यद्रष्टा गुरु साधनामार्गमा पथप्रदर्शनका लागि प्राप्त भइहाल्दछ। प्रत्येक ज्ञानी सद्गुरु हुन सक्तैनन्। सद्गुरु उनै हुन् जसको ब्रह्ममा स्थिति भएको होओस् तथा जसमा अरूलाई मार्ग देखाउने सामर्थ्य पनि आएको होओस्। ब्रह्मविद् त जो पनि हुन सक्तछ, तर सबै सद्गुरु हुन सक्तैनन्।

- वास्तवमा सद्गुरु कहिल्यै कसैलाई आत्मज्ञान दिन सक्तैनन्, किनकि आत्मज्ञान प्रदान गरिने वा सञ्चार गरिने वस्तु होइन। आत्मज्ञान आवृत्त रूपमा सबैमा विद्यमान छ। सद्गुरु केवल अज्ञानको आवरणलाई हटाएर शिष्यलाई त्यसको साक्षात्कार मात्र गराउँछन्।
- आत्माको जुन ज्ञान वा बोध शिष्यलाई गुरूपदेश सुन्नबाट प्राप्त हुन्छ त्यो आत्मज्ञानप्राप्तिको चरम सीमा होइन, किनभने त्यस अवस्थामा केवल त्यसको अस्पष्ट आभास मात्र हुन्छ।
- गुरु केवल अज्ञानको आवरणलाई अलिकता हटाएर त्यस लक्ष्यको दर्शन मात्र गराइदिन्छन्।
- मननको अर्थ हो अनुकूल तर्कद्वारा निरन्तर चिन्तन। अनवरत चिन्तन बुद्धिको व्यापार हो, बुद्धिमाथि नै अज्ञानको आवरण रहन्छ, जसलाई आत्मसाक्षात्कारका लागि साधकले हटाउनुपर्दछ। निरन्तर चिन्तनद्वारा अज्ञानको आवरण क्रमशः क्षीण हुँदै जान्छ।
- सविकल्प समाधि त्यस्तो अवस्था हो जसमा साधकलाई बोध रहन्छ – ऊ ज्ञाता हो, आत्मा ज्ञेय विषय हो तथा उसलाई यो ज्ञान भइरहेको छ अर्थात् त्यस अवस्थामा ज्ञाता, ज्ञान र ज्ञेय यी त्रिपुटीहरू विलीन हुँदैनन्।
- मनोनिग्रह पनि निकै पुरुषार्थको काम हो।
- सविकल्प अवस्थामा साधकलाई जगत्‌को भान त हुन्छ, तर द्वैतरूपमा होइन, अद्वैतरूपमा प्रतीत हुन्छ।
- प्रारब्धभोग क्षीण भएपछि निर्विकल्प समाधिको अवस्था प्राप्त भएर उसको शरीरपात हुन्छ र विदेह मुक्ति प्राप्त हुन्छ। यही नै जीवनको चरम लक्ष्य हो, यही नै जीवनरूपी यात्राको चरम सीमा हो, यही नै हिन्दूदर्शनको प्रतिपाद्य विषय हो।
- विष्णु नै परब्रह्म तत्त्व हुन्। उनी लक्ष्मीका अधिपति हुन्। विष्णु सर्वोत्तम हुनाले जीव तथा जगत् उनका अधीनमा रहन्छन्।
- जड तथा ईश्वरको, जीव तथा ईश्वरको र जड तथा जीवको भेद सिद्ध हुन्छ।
- भगवान् विष्णु तीन रूपहरूमा लक्षित हुन्छन् – दृश्यमान् विश्व उनै विष्णुको प्रथम रूप हो। परिच्छिन्न ज्ञानवान् जीव उनको दोस्रो रूप हो। अनन्त पदार्थहरूको द्रष्टा उनको तेस्रो रूप हो।
- विष्णु स्वेच्छाले प्रकृतिमा प्रविष्ट भएर आफ्नो शक्तिद्वारा ब्रह्माण्डको निर्माण गर्ने गर्दछन्।
- मुक्त तथा नित्य जीवहरूको ज्ञान स्वप्रकाश एवं सर्वव्यापक छ, तर बद्धावस्थापन्न जीवहरूको ज्ञान सङ्कुचित हुनाले सबै विषयहरू जान्न सक्तैन।
- शाङ्करमतअनुसार अविद्याकृत बन्धको निवृत्ति ज्ञानद्वारा हुन्छ, तर रामानुजको भनाइ छ – परोक्ष बन्धको निवृत्ति अपरोक्ष वाक्यार्थज्ञानद्वारा सम्भव छैन, त्यसको उपाय त भक्ति नै हो।
- श्री शङ्कराचार्यपादित मत नै सामान्य रूपले वेदान्त भनिन्छ।

- भक्ति नै तत्त्वसाक्षात्कारको साधन हो। जो भक्ति गर्दछ, उसलाई अवश्य हरिको दर्शन हुन्छ। अतः भक्ति सर्वश्रेष्ठ हो।
- सर्वव्यापी हुनाले ब्रह्माको नाम विष्णु हो।
- कृष्णका चार रूप छन् – पर, अपर, समष्टि तथा व्यष्टि। यिनमा पर रूप निर्गुण वा अमूर्त हो, सर्वशक्तिको आधारभूत अपर रूप हो। समष्टिभावले आविर्भूत हुनेचाहिँ हिरण्यगर्भरूप हो तथा व्यष्टिभावद्वारा प्रतीत भइरहेको जीवरूप हो।
- निम्बार्काचार्यको मतअनुसार जीव ईश्वरको अंश भएको हुनाले स्वयंप्रकाश तथा ज्ञानस्वरूप छ। जीवमा ज्ञान तथा चैतन्यरूप भए तापनि परस्पर सूर्य तथा किरणजस्तै धर्मधर्मिभाव छ।
- अविद्या-निवृत्तिका लागि जीवले राधा र श्रीकृष्णको युगल भावले उपासना गर्नुपर्दछ। सशक्ति परम तत्त्वको उपासना गरेर नै जीव मुक्त हुन सक्छ।
- युगल भावले उपासना गर्नाले साधकको मनबाट स्त्रीविषयक कामभावना लुप्त हुन जान्छ।
- अविद्या-निवृत्तिद्वारा जीवको ऊर्ध्वगति नै राधा हो। पहिले अविद्याको कारणले वैषयिक वृत्ति नै धारा थियो। युगल तत्त्वको भक्ति-अर्चनादि गर्नाले त्यही धारा उल्टेर राधा भयो।
- ईश्वर सान्निध्यप्राप्ति नै ब्रह्मभावापत्ति हो।
- जसरी गुरुको शरणमा जानाले तथा उनीद्वारा उपदिष्ट मार्गमा चल्नाले अर्जुनले श्रीकृष्णको सामीप्य प्राप्त गरेका थिए। त्यसै गरी राधातत्त्वको गुरुभावले उपासना गरेमा शीघ्र नै भगवान्लाई प्राप्त गर्न सकिन्छ।
- जीव तथा ब्रह्माको वीचमा केवल भोग मात्रको समानता रहन्छ।
- ब्रह्माको अंश हुनाले जीव मुक्तिदशामा ब्रह्मभन्दा न्यून तथा भिन्न छ। जसरी वरको वृक्षमा लुकेको तथा वनमा लुकेको पक्षी तथा वनमा लुकेका हरिणादि त्यसभन्दा बेग्लै हुन्छन्, त्यसै गरी मुक्त जीव हरिभन्दा बेग्लै भएर पनि सदा उनैमा रमण गर्ने गर्दछन्।
- ब्रह्म स्वयं नै नाना रूप धारण गर्न समर्थ छ।
- ब्रह्मका तीन रूप छन् – परब्रह्म, अक्षरब्रह्म तथा क्षरब्रह्म। अन्तर्यामी रूपमा प्रविष्ट भएर तीनै लोकहरू धारण गर्ने परब्रह्म हो। अक्षर तथा क्षरब्रह्म सकल पदार्थहरूका उपभोक्ता हुन्।
- संसारबाट पार पाउने एक मात्र साधन भक्ति नै हो।
- जब ब्रह्माको ध्यान गर्दागर्दै त्यसै विषयका भावनाहरू मनमा प्रवृष्ट हुन्छन्, तब ब्रह्मसित अभेद सिद्ध हुन्छ।
- मन्दबुद्धि मनुष्य तात्कालिक सुख तथा दुःखको निवृत्तिबाट सन्तुष्ट हुन्छ।
- लौकिक तथा शास्त्रीय उपायहरूद्वारा अस्थिर सुखप्राप्ति तथा दुःखनिवृत्ति भए तापनि आत्यन्तिक (नित्य) सुखप्राप्ति तथा दुःखनिवृत्ति संसारासक्त जीवलाई कहिल्यै हुँदैन। विषयी जीवलाई जुन वस्तु सुखरूप प्रतीत हुन्छ, त्यो पनि विवेकीको दृष्टिअनुसार दुःखरूप नै हो।
- चेतन तथा अचेतनद्वारा प्राप्त हुने सन्तापको अनुभवलाई ताप भन्दछन्।

- विवेकी मनुष्यका दृष्टिमा इन्द्रियजन्य विषयभोग सबै दुःखरूप नै हुन् ।
- विवेकी व्यक्ति आँखाको नानीसमान अत्यन्त मृदुचित्त हुन्छ ।
- अविवेकी विषयी जीव त वासनावश भएर दुःखले गर्दा भूतदेहादिमा अहन्ता र ममता धारण गरेर त्रिविध ताप सहँदै निरन्तर संसारचक्रमा भ्रमण गर्दछ ।
- कार्यरूप हुनाले अनित्य पृथिव्यादि भूत तथा भौतिक पदार्थहरूमा नित्यत्वबुद्धि, अशुचि, परम अपवित्र स्त्री-पुरुष आदिको शरीरमा सुन्दरताको बुद्धि, दुःखरूप संसारमा सुखवृद्धि एवं देह, इन्द्रियहरू, अन्तःकरण आदि अनात्मक पदार्थहरूमा आत्मबुद्धि नै अविद्या हो ।
- मिथ्या ज्ञानको निवृत्ति भएपछि दोष नष्ट हुन्छन् । रागादि दोषहरूको नाश भएपछि प्रवृत्ति समाप्त हुन जान्छ । प्रवृत्तिको अभावमा जन्म हुँदैन । जन्माभाव हुनाले दुःखको आत्यन्तिक-निवृत्तिरूप अपवर्ग मोक्ष सिद्ध हुन्छ ।
- सत्यपदार्थको कहिल्यै ज्ञानद्वारा निवृत्ति हुँदैन । कल्पितको निवृत्ति अधिष्ठान-तत्त्व साक्षात्कार हुन्छ ।
- कुनै-कुनै विरल धीर बुद्धिमान् व्यक्ति मोक्षको इच्छा गर्दै इन्द्रिय तथा मनलाई अन्तर्मुख बनाएर प्रत्यागात्माको दर्शन गर्दछन् ।
- जसरी मन्दान्धकारमा डोरीको यथार्थ स्वरूपको अज्ञानद्वारा सर्पभ्रान्ति र त्यसबाट भय, कम्प आदि हुन्छन्, त्यसै गरी विशुद्ध चिदानन्दस्वरूप आफ्नो आत्माको यथार्थ स्वरूपको अज्ञानबाट कर्तव्य, भोक्तृत्व आदि मिथ्यावुद्धिद्वारा सम्पूर्ण अनर्थ उत्पन्न हुन्छन् ।
- आत्माबाहेक अन्य सबै ज्ञेय वस्तुहरू जड, परिच्छिन्न, परोक्ष तथा दुःखरूप छन्, किनभने आत्मा ज्ञानस्वरूप छ ।
- जसरी नुनको ढिक्का भित्र-बाहिर समान रूपले सम्पूर्णतः नुनिलो छ, त्यसै गरी यो आत्मा भित्र-बाहिर भेदशून्य सम्पूर्ण प्रज्ञानरूप नै छ ।
- जुन वस्तु प्रकृतिभन्दा अलग छ, त्यही अचिन्त्य हो ।
- परमात्माज्ञान नै मृत्युरूप संसारतरणपूर्वक परमानन्द प्राप्तिरूप मोक्षको साधन हो ।
- वस्तुतत्त्व-ज्ञानद्वारा नै मोहको निवृत्ति हुन्छ ।
- तत्त्वज्ञानरहित संसारी व्यक्तिहरू बालकझैँ नाम-रूपमा मोहित हुन्छन् र त्यसैबाट अनेक कष्ट पाउँछन् ।
- अज्ञानी पुरुषहरू बाह्य विषयहरूतर्फ दौडन्छन् र तिनीहरू नै मृत्युको फिँजारिएको पासोमा फस्तछन् ।
- स्त्रीका स्तन जुन मासुका गाँठा हुन्, तिनलाई सुवर्ण-कलशको उपमा दिइन्छ ।
- विपर्ययरहित यथार्थ ज्ञानद्वारा प्रतीयमान सत्य वस्तुको सत्यता र असत्यको असत्यता नै तत्त्व हो ।
- चन्द्रमण्डलमा प्रतिबिम्बित सूर्यका किरणहरू पृथ्वीमा आउँछन्, तिनमा शैत्यको अनुभव हुन्छ ।
- प्रपञ्च, अनृत, जड तथा दुःखरूप भए तापनि त्यसमा जुन चैतन्य तथा आनन्दको प्रतीति हुन्छ, त्यो परमात्माको नै स्वभाव हो ।

- परमात्मा नै 'सत्' पदार्थ हो तथा प्रपञ्च 'असत्' हो ।
- भूलोकदेखि लिएर ब्रह्मलोकसम्म यी सम्पूर्ण प्रपञ्चहरू महामायावी नटराज महेश्वरको जादुसदृश मायाको नै प्रदर्शन हो ।
- विषय नश्वर हुनाले लामो समयसम्म रहे तापनि अन्तमा अवश्य नष्ट हुन जान्छन्, यसैले तिनको वियोग निश्चित छ ।
- जसरी पुण्यादि कर्मद्वारा सम्पादित धान्यादि पदार्थ नाश हुन्छन्, त्यसै गरी परलोकमा पुण्यद्वारा सम्पादित देवादि शरीर तथा स्वर्गीय भोग पनि क्षीण हुन्छन् ।
- ज्ञानसँग ज्ञेयको कुनै पनि सम्बन्धको निरूपण हुन सक्तैन, यसबाट दृश्यको मिथ्यात्व सिद्ध हुन्छ ।
- आत्मा स्वयंप्रकाश छ ।
- जबसम्म प्रपञ्चको अधिष्ठान ब्रह्मतत्त्वको साक्षात्कार हुँदैन, तबसम्म सम्पूर्ण द्वैत व्यवहार अबाधित चल्दछ । ब्रह्मसाक्षात्कार भएपछि कुनै लौकिक वा वैदिक व्यवहार बाँकी नै रहँदैन ।
- दृश्य प्रपञ्चको अनुभव पनि मन:स्पन्दनको अधीनमा छ । जाग्रत् एवं स्वप्नमा मन:स्पन्दन निरन्तर हुने गर्दछ, त्यसैले त्यस अवस्थामा प्रपञ्च देखापर्दछ ।
- ब्रह्मको समान स्वतन्त्र सत्ता भएको कुनै पदार्थ छैन ।
- जो मनुष्य देवतालाई आफ्नो आत्माभन्दा फरक ठानेर उपासना गर्दछ, जो 'देवता बेग्लै हुन् र म बेग्लै हुँ' भन्ने धारणा राख्छ, ऊ सत्यलाई चिन्दैन ।
- अद्वैत-सिद्धान्तका चार सिद्धान्त हुन् – (१) अविद्यालाई जन्म-मरणको मूल मान्नु । (२) भूत-भौतिक आदि सम्पूर्ण संसारलाई मायाद्वारा निष्पन्न मान्नु । (३) कारणसँग कार्यको अनन्यता मान्नु, तथा (४) तत्त्वज्ञानद्वारा अविद्या-निवृत्तिपूर्वक मोक्ष मान्नु । यी चारै सिद्धान्तहरू सम्पूर्ण दार्शनिकहरूको मतद्वारा अङ्गीकृत हुन गएमा अद्वैत-सिद्धान्त कुनै विरोधबिना सर्वमान्य हुन जानेछ ।
- वेदान्तसम्मत अविद्याको स्वरूप वास्तवमा विद्याको अभाव होइन, अपितु भावरूप हो ।
- अज्ञानद्वारा ज्ञान ढाकिनाले प्राणीहरूलाई मोह हुन्छ ।
- अविद्या भावरूप हो र यो भावरूपले कार्य उत्पन्न गर्न सक्तछ, यो वेदान्त सिद्धान्त हो; तथा अविद्याको नाश अधिष्ठानको साक्षात्कारद्वारा मात्र हुन्छ ।
- ज्ञानद्वारा जसको आत्माको अज्ञान नष्ट भइसकेको छ, तिनको त्यस ज्ञानले सूर्यले घट, पट आदि वस्तुहरूलाई प्रकाशित गरेजस्तै गरेर परब्रह्मलाई प्रकाशित पार्दछ ।
- ऋतम्भरा प्रज्ञा नामक तत्त्वज्ञान नै साक्षात् अविद्याको निवर्तक हो ।
- जब चित्तले अत्यन्त निर्मल अवस्था प्राप्त गर्दछ; तब समाधिप्रज्ञाद्वारा उत्पन्न हुने संस्कार व्युत्थान आदिद्वारा उत्पन्न हुने संस्कारहरूको प्रतिबन्धक हुन्छ ।
- वास्तवमा न कोही बद्ध छ, न कोही मुक्त छ, तर यो रज, तम आदि गुणहरूको आभास हो ।

- मिथ्याज्ञानद्वारा नै राग-द्वेष हुन्छन्; राग-द्वेषद्वारा प्रवृत्ति, प्रवृत्तिद्वारा जन्म तथा जन्मद्वारा नै दु:ख हुन्छ ।
- अद्वैत-सिद्धान्तका आधारभूत चार स्तम्भहरूमध्ये पहिलोमा अविद्या जन्म-मरणको मूल मानिएको छ, दोस्रोमा भूत-भौतिक आदि सम्पूर्ण संसार मायानिष्पन्न मानिएको छ, तेस्रोमा कारणसँग कार्यको अनन्यता मानिएको छ, तथा चौथोमा तत्त्वज्ञानद्वारा अविद्या-निवृत्तिपूर्वक अपवर्गको प्राप्ति भनिएको छ ।
- जीव कुनै न कुनै रूपमा आफ्नो अखण्ड सत्तालाई मान्दछन् नै, कुनै न कुनै रूपमा चिन्तन र सङ्कल्प गरि नै रहन्छ तथा केही न केही क्रिया गरि नै रहन्छ, अत: जीवको ज्ञान, इच्छा र यत्नको धारा कहिल्यै खण्डित हुँदैन, अपितु त्यो अखण्ड रूपले चलि नै रहन्छ ।
- जीवमा बौद्धिक, मानसिक तथा शारीरिक, कुनै न कुनै क्रिया अखण्ड रूपले चलि नै रहन्छ ।
- जीवात्माको अविनाभावी सचिव जुन प्राणवायु छ, त्यसको पनि प्रत्येक शरीरमा अन्तर्मुख एवं बहिर्मुख गति बारम्बार भई नै रहन्छ, जसको उल्लेख हामी श्वास एवं प्रश्वास शब्दद्वारा गर्दछौँ ।
- चातुर्वर्ण्यलाई लक्ष्य गरेर वेदमा जति नित्या नैमित्तिक अथवा काम्य यज्ञयागादि भनिएका छन्, तथा पञ्चाहयज्ञ, षोडश संस्कार आदि भनिएका छन्, ती सबै बहिर्मुखी वृत्ति भएका अधिकारीहरूलाई लक्ष्य गरेर नै भनिएका हुन् ।
- निष्काम अनुष्ठान गराएर बिस्तार-बिस्तार चित्तशुद्धि तथा अन्तर्मुख वृत्तिको सम्पादन गराउनु नै वेद एवं शास्त्रहरूको लक्ष्य हो ।
- अविद्यालाई अविद्याका रूपमा चिन्नुबाट नै त्यसको शक्ति नष्ट हुन जान्छ, यसबाट नै अविद्याग्रन्थि खुकुलो हुन्छ भन्ने कुरा समस्त दार्शनिकहरूको सिद्धान्त हो ।
- प्रियकर कुराहरूको स्रोत अविद्याद्वारा नै सञ्चालित हुन्छ तथा श्रेयस्कर कुराहरूको स्रोत विद्याद्वारा सञ्चालित हुन्छ, त्यसैले अविद्या तथा अविद्याप्रपञ्चको स्थान प्रथम तथा अयत्नसिद्ध छ र विद्या तथा विद्याप्रपञ्चको स्थान पश्चात्तन तथा यत्नसाध्य छ ।
- जीववर्ग अविद्यालाई नि:शङ्क भावले जति आत्मीय ठान्दछ, विद्यारूपी मायालाई जुन वास्तवमा जन्मदात्री हो, त्यति आत्मीय ठान्दैन ।
- विद्या एवं अविद्या दुवैको मर्यादालाई चिन्नु आवश्यक छ ।
- विद्यामा नै तमोगुणले गर्दा मलिनता आउनाले विद्या नै अविद्या भनिन्छ ।
- रजोगुणको क्षोभद्वारा सारा संसार बन्न जान्छ, तथा तमोगुणको क्षोभद्वारा कतिपय संसारको नाश हुन जान्छ ।
- विद्या अविद्यामा परिणत हुनका लागि मोह नै द्वार हो, अत: मोहदेखि सावधान रहनका लागि अविद्याका सबै अधिष्ठानहरूलाई (मन, बुद्धि आदि करणहरूलाई) परिशुद्ध पार्नुपर्दछ, अन्यथा त्यसले कसैलाई छाड्दैन ।

- यस संसारमा दुःख नभएको भए कुनै पनि मनुष्यले शास्त्रको वास्ता गर्ने थिएन, अर्थात् गुरुदेवको शरणागत भएर अद्वैतब्रह्ममा वेदान्तवाक्यहरूको तात्पर्य-निर्णयरूप श्रवण गर्ने थिएन; साथै चित्तशुचिका लागि नित्य-नैमित्तिक स्रोत एवं स्मार्त कर्महरूको अनुष्ठान तथा त्यसको एकाग्रताका लागि भगवदुपासना पनि गर्ने थिएन ।
- सामान्य रूपले दुःखका तीन राशि छन्, अर्थात् सम्पूर्ण दुःख तीन भागमा विभक्त छन् – आध्यात्मिक, आधिभौतिक तथा आधिदैविक ।
- अतिवृष्टि, अनावृष्टि, अग्नि र वायुद्वारा जुन दुःख उत्पन्न हुन्छन्, ती आधिदैविक दुःख हुन् ।
- दुःखहरूबाट छुट्कारा पाउनका लागि अध्यात्मशास्त्रको – वेदान्तको श्रवण, मनन एवं निदिध्यासनद्वारा उत्पन्न आत्मसाक्षात्कारलाई छाडी अन्य कुनै उपाय दुःख-निवर्तक छैन ।
- धनको आर्जन, पालन, नाश एवं व्ययमा सर्वत्र दुःख नै दुःख छ, दुःखजनक धनलाई धिक्कार छ ।
- शारीरिक रोगहरूबाट सर्वथा छुट्कारा पाउनु सर्वथा असम्भव हुन्छ ।
- लौकिक उपाय आत्यन्तिक दुःखको निवृत्तिको कारण नभए तापनि वैदिक दर्श-पौर्णमास, ज्योतिष्टोम आदि कर्म-कलापहरू दुःखत्रयको अत्यन्त निवृत्ति अवश्य गर्न सक्तछन् ।
- दुःखको विरोधी सुखविशेष नै हो ।
- मोक्ष न चतुर्थ पुरुषार्थ हो, न त आत्मसाक्षात्कार नै त्यसको उपाय हो ।
- वेदान्तशास्त्र पनि कुनै स्वतन्त्र शास्त्र होइन, अपितु यो पनि अर्थवादसमान कर्मकाण्डको एक अङ्ग मात्र हो ।
- वैदिक कर्मकलापद्वारा दुःखको निवृत्ति हुन्छ भन्ने कुरा ठीक हो, तर यी उपायहरूद्वारा दुःखको निवृत्ति अवश्य हुन्छ भन्ने कुरा निश्चित छैन ।
- जसरी यस लोकमा कर्मद्वारा आर्जित फलकृष्यादि नष्ट हुन जान्छन्, त्यसरी नै परलोकमा पुण्यद्वारा आर्जित स्वर्गफल पनि नष्ट हुन जान्छ ।
- स्वर्गादि सुख पनि अनित्य नै छन् ।
- दुःखको आत्यन्तिक निवृत्तिरूप मोक्ष वेदान्तशास्त्रको जिज्ञासाबाट हुन्छ ।
- वेदान्तको अद्वैत ब्रह्ममा तात्पर्यनिर्णयरूप श्रवण, मनन र निदिध्यासनद्वारा जन्य ब्रह्मात्मैक्य-साक्षात्कारबाट नै हुन्छ ।
- त्रिविध दुःखको अत्यन्त निवृत्तिरूप मोक्षका निम्ति वेदान्तको जिज्ञासा अवश्य गर्नुपर्छ ।
- तपाईं आफ्नो दुःखबाट वा अकिञ्चन-भावबाट कदापि नहड्बडाउनुहोस्, बरु त्यसको आदर गर्नुहोस्, त्यसबाट लाभ उठाउनुहोस् ।
- वेदान्त, साङ्ख्य आदि शास्त्र धर्म, अर्थ, काम र मोक्षलाई नै परम पुरुषार्थ मान्दछन् ।
- धर्मको सिद्धिका लागि अर्थ उपादेय छ ।
- धनसञ्चय धर्मका लागि कर्तव्य हो न कि विषयसुखका लागि । विषय-सेवन जीवनका लागि नै हो, इन्द्रियलौल्यको परितृप्तिका निम्ति होइन, र जीवन

पनि तत्त्वको – ब्रह्मको जिज्ञासाका निम्ति हो, नश्वर धनका निम्ति होइन किनकि धन त प्रारब्धकर्मबाट मिल्दछ।

- भगवान् भाष्यकारको भनाइ छ – मनुष्य मात्र ब्रह्मजिज्ञासाको अधिकारी हुँदैन, किन्तु पूर्वजन्ममा सञ्चित भगवदर्पण-बुद्धिद्वारा अनुष्ठित पुण्यपुञ्जबाट वा यसै जन्ममा अनुष्ठित निष्काम पुण्यपुञ्जबाट जसको चित्त शुद्ध-मलरहित भएको छ, जसको हृदयमा नित्यानित्यवस्तुविवेक, ऐहिक र पारलौकिक विषयभोगमा विराग, शम-दम आदि साधन-सम्पत्ति र मुमुक्षा क्रमले उत्पन्न भएको छ, तिनै पुण्यात्मा महापुरुष ब्रह्मजिज्ञासाका अधिकारी हुन्छन्, मनुष्य मात्र अधिकारी हुँदैनन्।
- नित्यत्व सत्यत्व हो।
- विवेक पूर्वजन्मको अथवा यसै जन्मको पुण्यले कसै-कसैलाई ब्रह्म-जिज्ञासाभन्दा पहिले पनि हुन सक्छ।
- नित्यानित्यविवेकअन्तर्गत नित्य शब्दको सत्य र अनित्य शब्दको अनृत-मिथ्या अर्थ नै हुन्छ।
- मीमांसकहरूले धर्मलाई नै परम पुरुषार्थ मानेका छन्।
- विवेकको अभ्यासबाट यो लोक तथा परलोकमा विषयभोगमा वैराग्य हुन सक्छ।
- मोक्ष्यमार्ग-विवेक-वैराग्य छुराको तीखो धारजस्तो हुन्छ। अलिकति मात्र त्रुटि भएमा मृत्युको कारण हुन सक्छ। तथापि भगवत्कृपाले बुद्धिमान् पुरुष विवेक-वैराग्य प्राप्त गर्न सक्छ।
- शरीरयात्राका लागि विषयसुख र अर्थको सेवन, तथा चित्तशुद्धिका लागि धर्मको सेवन गर्नुपर्छ, तैपनि जीवनको परम लक्ष्य ब्रह्मजिज्ञासा नै बनाउनुपर्छ।
- साधन-चतुष्टय प्राप्त गर्न निष्काम कर्मको सेवन र सगुण ब्रह्मको उपासना गर्नुपर्छ।
- जब मनुष्य कुनै लक्ष्यतर्फ अग्रसर हुन्छ, तब केही विघ्नहरू अवश्य उपस्थित हुन्छन् र उसलाई दुःख पनि भोग्नुपर्छ।
- जो मनुष्य नान्तरीयक दुःखले विचलित हुँदैनन्, ती लक्ष्यप्राप्ति गर्दछन्।
- नित्यानित्य-वस्तुविवेक आदि साधन-चतुष्टयसम्पन्न महापुरुष नै ब्रह्मजिज्ञासाका अधिकारी हुन्छन्, यो ब्रह्मजिज्ञासा मोक्षरूप पुरुषार्थको पहिलो सिँढी हो।
- ब्रह्माकार अपरोक्ष-वृत्तिरूप ज्ञान अथवा अपरोक्षवृत्तिद्वारा अभिव्यक्त ब्रह्मरूप चैतन्य नै ब्रह्मज्ञान शब्दको अर्थ विवक्षित छ।
- साधन-चतुष्टयसम्पन्न पुरुषलाई ब्रह्म नित्य-सुखरूप हुनाले त्यसको प्राप्तिको इच्छा हुन सक्छ।
- समस्त उपाधि (देश, काल र धर्म) ले रहित सच्चिदानन्दघन ब्रह्माकार अन्तःकरणको अपरोक्ष वृत्तिका लागि वा वृत्तिद्वारा अभिव्यक्त नित्य सुखरूप चैतन्य (ब्रह्म) को प्राप्तिका लागि वेदान्तवाक्यहरूको अद्वैत ब्रह्ममा तात्पर्यनिर्णयरूप जुन श्रवण हो, त्यो ब्रह्मजिज्ञासा हो।

- यस संसारको जन्म, स्थिति र लय जसबाट हुन्छ, त्यो ब्रह्म हो, यो तटस्थ लक्षण हो ।
- जसबाट यो सम्पूर्ण जगत् उत्पन्न हुन्छ, उत्पन्न जगत् जसमा स्थित रहन्छ र अन्तमा जसमा लीन हुन पुग्छ, त्यो ब्रह्म हो भनेर जान ।
- जसमाथि परमेश्वरको कृपा हुन्छ, उसैको परमेश्वरमा श्रद्धा वा आस्तिक बुद्धि हुन्छ, सबैको होइन ।
- परमात्माको साक्षात्कारका निम्ति परमात्मामा विश्वास गर्नु आवश्यक छ ।
- प्रलयपछि सृष्टि र सृष्टिपछि प्रलय; यस प्रकार अनवरत संसारको धारा बगिरहन्छ । प्रलयकालमा पनि जुन जीवको मोक्ष भएको छैन, त्यस्ता जीव सूक्ष्म शरीर, शुभ, अशुभ, अदृश्य तथा वासनाहरूले युक्त भएर प्रकृतिमा लीन रहन्छन् । तिनीहरू आफ्ना ती अदृष्ट फलको उपभोग गरून् तथा नित्य-नैमित्तिक कर्मानुष्ठान एवं श्रवण, मनन र निदिध्यासनद्वारा आत्मसुख र आत्यन्तिक दुःखनिवृत्ति प्राप्त गरून् भन्ने शुभेच्छाले परमेश्वर जगत्को निर्माण गर्दछन् ।
- जीव संसार-सागरमा आफ्ना-आफ्ना कर्मअनुसार सुख-दुःखको भोग गरून् तथा अन्तमा दुःखको आत्यन्तिक निवृत्तिरूप मोक्षप्राप्त गरून् ।
- माया जगत्को कारण हो र उसको स्वामी ईश्वर हो ।
- हृदयमा जुन परमेश्वरको ध्यान गरेर योगी वितत माया-अविद्यालाई पार गर्दछन्, त्यस अमय परमात्मालाई नमस्कार छ ।
- भगवान्को ज्ञान न नाश्य हो, न अविद्या नै हो ।
- कर्म र ब्रह्मविद्याका फल स्वर्ग र मोक्ष परस्पर विलक्षण छन् ।
- ब्रह्मविद्याको फल मोक्ष-नित्यसुखरूप आत्माको प्राप्ति नित्य तथा अतिशयरहित छ ।
- मोक्ष नित्यसुख आत्मस्वरूप भएकाले नित्य छ ।
- जो हित चाहन्छन्, परन्तु वास्तविक हितको मार्ग जान्दैनन् र स्वाभाविक प्रवृत्तिमा लागेका छन्, तिनलाई स्वाभाविक प्रवृत्तिबाट हटाएर आत्मश्रवण आदि श्रेयःपथमा प्रवृत्त गराउनु यी वचनहरूको लक्ष्य हो ।
- ब्रह्मसाक्षात्कारका निमित्त श्रवण, मनन र निदिध्यासनरूप ब्रह्माभ्यास नै मनुष्य-जीवनको मुख्य लक्ष हो ।
- जब चित्तको मल र विक्षेपरूप दोष हटेर जान्छन् एवं विवेक, वैराग्य आदि साधन प्राप्त हुन्छन्, अनि निर्विशेष ब्रह्मको साक्षात्कारका लागि श्रवण, मनन र निदिध्यासन गर्नुपर्छ, पहिले होइन, अन्यथा श्रेय प्राप्त हुने छैन ।
- सगुण ब्रह्मको उपासनाले जब उपासकको चित्त स्थिर हुन्छ, तब उपाधि कल्पनारहित निर्विशेष ब्रह्म स्वतः साक्षात् भासित हुन थाल्छ ।
- जसरी मनुष्य पुराना वस्त्रहरू त्यागेर नयाँ वस्त्र धारण गर्दछन् त्यसै गरी जीव पुरानो शरीर त्यागेर नयाँ शरीर ग्रहण गर्दछन् ।
- विद्वान् न जन्म लिन्छ, न मर्छ ।
- ईश्वर जीवहरूको सञ्चित कर्मअनुसार अर्थात् जुन जीवको जस्तो कर्म छ, त्यसका लागि त्यस्तै सृष्टि बनाउँछन् ।

- जीव नित्य छ, आफ्ना कर्मअनुसार ऊ नयाँ शरीरको ग्रहण र पुरानो शरीरको त्याग गर्दै जान्छ ।
- एउटै परमात्मा अविद्या, सूक्ष्म र स्थूल शरीरमा प्रतिविम्बित भएर अनेक जीवहरू हन्छन् ।
- जीव परमेश्वरको प्रतिविम्व हो र परमेश्वर एक छ ।
- ब्रह्म र जीव पनि एकै हुन्, भ्रमले भेदप्रतीत हुन्छ ।
- जुन-जुन प्रक्रिया – उपाय – ले अर्थात् अवच्छेदवाद वा प्रतिविम्ववाद आदिले अधिकारी पुरुषलाई ब्रह्मको बोध हुन्छ, त्यही उपाय साधु हो र त्यो उपाय व्यवस्थित छैन ।
- जसरी नदीहरू बग्दैबग्दै आफ्ना नामरूपलाई छाडेर समुद्रमा अस्त हुन्छन् त्यसरी नै ब्रह्मज्ञानीहरू नामरूपलाई छाडेर पर-हिरण्यगर्भभन्दा परपुरुषमा प्राप्त हुन्छन् ।
- सुखप्राप्ति र दुःखनिवृत्तिका निम्ति ऊ नित्य नैमित्तिक, काम्य कर्म र परमात्माको उपासना गर्दछ ।
- जीवतत्त्व र जीवको उत्पत्ति, स्थिति र लयको विज्ञान मनुष्यले जान्नुपर्ने सम्पूर्ण विषयमा परम आवश्यक विषय हो । जबसम्म जीव आफ्नो स्वरूप राम्ररी जान्दैन तबसम्म न ऊ आफ्नो उन्नति गर्न सक्छ, न मुक्ति पाउन सक्छ ।
- ब्रह्माजस्तै जीव पनि नित्य, शुद्ध, बुद्ध, मुक्त र सत्यस्वभाव छ ।
- जीवात्मा परमात्माको अंश होइन, केवल आभास मात्र हो ।
- ब्रह्म स्त्री हो, ब्रह्म पुरुष हो, ब्रह्म कुमार र कुमारी हो, ब्रह्म वृद्धरूपमा दण्ड लिएर हिँड्दछ । संसारमा नाना रूप धारण गरेर ब्रह्म नै सर्वत्र विराजमान छ ।
- अद्वितीय ब्रह्म अन्तःकरणरूप उपाधिमा प्रतिबिम्बित भएर अनेक हुन्छ ।
- जीवात्मा परमात्माकै अंश हो भने जीवात्मा नियम्य र परमात्मा नियन्ता भन्ने विभाग हुने थिएन, किन्तु संसारमा दखिन्छ – परमात्मा सर्वथा जीवहरूको नियन्ता छ ।
- यद्यपि जीवात्मा परमात्माको अंश हो तथापि परमात्माको उपाधि माया उत्कृष्ट छ र जीवात्माको उपाधि अविद्या निकृष्ट छ ।
- अग्नि एक भए पनि श्मसानाग्नि हेय छ र होमाग्नि उपादेय छ ।
- जीव र ब्रह्ममध्ये एक अज्ञ छ, अर्को प्राज्ञ छ ।
- अनुभवगम्य विचारद्वारा प्रतिबिम्बवाद तथा अवच्छिन्नवादका सिद्धान्तको निर्णय गर्नाले कुनै पनि साम्प्रदायिक विरोध तथा वादको सम्भावना रहने छैन र जीवात्माको विषयमा सम्यक् ज्ञान प्राप्त भई अविद्यान्धकारबाट जीवको मुक्ति हुन सक्ला ।
- जीवले विद्या र अविद्या दुवैबाट पृथक् भएर आफ्नो पूर्ण स्वरूपलाई प्राप्त गर्दछ, तब ब्रह्मसँगको आफ्नो एकतालाई बुझेर सच्चिदानन्दमय पूर्णभावमा अवस्थान गर्दछ ।
- आत्माको नै दर्शन, श्रवण र मनन गर्नुपर्छ ।

- वेदान्तशास्त्रमा आत्माको जुन जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति र तुरीय यी चार दशाको वर्णन छ, तिनमा जाग्रत्दशामा स्थूल प्रकृतिसँग र स्वप्नदशामा सूक्ष्म प्रकृतिसँग आत्माको आभिमानिक सम्बन्ध रहन्छ, जसबाट प्रथम अवस्थामा स्थूल संसारको भोक्ताका रूपले आत्मा अविद्यादिद्वारा ग्रस्त रहन्छ ।
- हृदयभित्र जुन आकाश अर्थात् ब्रह्म छ, त्यसमा जीव सुतिरहन्छ ।
- तत्त्वज्ञानी म ब्रह्म हुँ इत्यादि महावाक्यहरूद्वारा जीव र ब्रह्मको एकताको अनुभव गर्दछन् र तँ नै ब्रह्म होस् इत्यादि महावाक्यद्वारा शिष्यलाई जीव र ब्रह्मको एकताको अनुभव गराउँछन् ।
- ईश्वरबाट नै जीवको मोक्ष हुन्छ ।
- जीव र ब्रह्मको औपाधिक भेद तथा स्वरूपतः ज्ञान ब्रह्मस्वरूप प्राप्तिको उपाय हो ।
- जुन वस्तु अति सूक्ष्म हुन्छ, त्यसको परिमाणको निर्णय हुन सक्तैन ।
- जबसम्म आत्माको स्वरूप प्रकाशित नहोला, तबसम्म जीवको अनुभव अणुहरूमा नै होला ।
- हृदयमा नै जीवको स्थान स्वीकृत हुन्छ ।
- बुद्धिका गुणसँग संसृष्ट जीव आराको अग्रभागजस्तो सूक्ष्म छ ।
- केशको अग्रभागलाई सय भागमा बाँडेर त्यसको एक भागलाई पनि सय भाग लगाउँदा जति त्यो सूक्ष्म हुन्छ, जीव त्यति नै सूक्ष्म र दुर्ज्ञेय छ ।
- आत्मा स्त्री, पुरुष या नपुंसक कुनै लिङ्गले युक्त छैन । जुन-जुन प्रकारका शरीरसँग उसको संयोग हुन्छ, त्यसै उपाधिको सम्बन्धले आत्माको स्त्री, पुरुष आदि औपाधिक भेद-निर्देश गरिन्छ । यही परिमाणरहित अतिदुर्ज्ञेय परम सूक्ष्म जीवात्माका अणु तथा महत् परिमाणको निर्देशको गूढ रहस्य हो ।
- सुख-दुःखादि अन्तःकरण-धर्महरूसँग आत्माको चिर अभिनिवेश रहने हुनाले यी सबै गुण जीवात्माको लिङ्गरूपले बताइएका हुन् ।
- प्रकृति र पुरुषको कर्तृभोक्तृभावरूप जुन सम्बन्ध छ, त्यही बन्धनको कारण हो ।
- प्रकृति र पुरुषको संयोगको कारण अविद्या हो ।
- पुरुष स्वभावतः सङ्गरहित छ, परन्तु निःसङ्ग भए पनि अनादि अविवेकले गर्दा प्रकृतिसँग उपराग सम्बन्ध हुन्छ ।
- योग र साङ्ख्यदर्शनले प्रकृतिसँग पुरुषको आभिमानिक बन्धन-सम्बन्ध मात्र मानेर जीवात्माको लक्षण गरेका छन् ।
- अहङ्कारविशिष्ट पुरुषको यो जीवत्वसम्बन्ध अन्वय र व्यतिरेकबाट सिद्ध हुन्छ ।
- कर्ममीमांसादर्शनको भूमि अर्थात् पञ्चम ज्ञानभूमिमा पुगेर साधकलाई कार्य र कारणको सम्बन्धले जीव र ब्रह्मको एकता प्रतीत हुन लाग्छ ।
- कार्यब्रह्म र कारणब्रह्म एकै हुन् र कारणब्रह्मको रूप हुनाले नै संसारलाई कार्यब्रह्म भन्दछन् ।

- कार्यब्रह्मलाई कारणब्रह्मको रूप नै ठानी कर्मयोगको अनुष्ठान गर्नाले जति-जति साधकको गति वासनात्यागपूर्वक कारणब्रह्मतर्फ हुन्छ, उति-उति उसलाई 'कार्यब्रह्मसँग कारणब्रह्मको कुनै पनि भेद छैन' भन्ने ज्ञान उपलब्ध हुन थाल्छ ।
- सर्वभूतमा ब्रह्मलाई अद्वितीय भावले जानेर साधकले उपासना गर्नुपर्छ ।
- अनादिकालदेखि परिणामिनी प्रकृतिको विशाल चक्रमा सुख-दुःख-मोहात्मक त्रिगुण-विकारद्वारा विकृत-स्वभाव भएर जीवको जुन अनन्त अशान्तिमय तथा अनन्त चाञ्चल्यमय जीवनधारा छ, त्यो धारा सच्चिदानन्द महोदधिको अनादि-अनन्त-अपार गर्भमा विलीन भएर आत्यन्तिक शान्ति र आनन्दको अधिकारी हुन्छ । यही नै जीवको जीवत्व-विलयकारिणी मुक्तिदशा हो, जहाँ समस्त पुरुषार्थ, समस्त साधना र समस्त ज्ञानको समाप्ति हुन जान्छ ।
- वर्णाश्रमानुसार श्रौत-स्मार्तधर्मको भगवच्चरणपङ्कज-स्मरणबुद्धिले अनुष्ठान गर्दा-गर्दा भगवान्को मङ्गलमय कृपाले जब साधकको अन्तःकरण शुद्ध हुन्छ अनि मात्र नित्यानित्य-वस्तुविवेक, वैराग्य शमादि षट्सम्पत्ति तथा तीव्र बुभुक्षातुल्य उत्कट मुमुक्षा प्राप्त हुन्छ ।
- जीव वस्तुतः स्वप्रकाश, अखण्ड, अनन्त, सच्चिदानन्दघन ब्रह्माभिन्न नै छ, तापनि श्रवण, मनन र निदिध्यासनविना त्यसको साक्षात्कारात्मक अनुभव हुन सक्तैन ।
- देहभन्दा भिन्न आत्माको ज्ञान त्यसमा आवश्यक छैन ।
- ब्रह्मज्ञानको फलचाहिँ मोक्ष हो र यसले अन्य अनुष्ठानको अपेक्षा राख्तैन ।
- अनर्थको हेतु अध्यासको समूल नाश गर्नका लागि र ब्रह्म र आत्माको ऐक्यज्ञान गर्नका लागि सबै वेदान्त प्रवृत्त हुन्छ ।
- ब्रह्मको अपरोक्षानुभूतिबाटै तत्काल मोक्ष हुन्छ ।
- इन्द्रिय र विषयको परस्पर सन्निकर्ष हुनाले विषयको ज्ञान हुन्छ ।
- नित्य, शुद्ध, बुद्ध, मुक्तस्वभाव, सर्वज्ञ र सर्वशक्तिसम्पन्न ब्रह्म प्रसिद्ध छ ।
- साङ्ख्यदर्शनका अनुयायीहरू केवल भोक्तालाई नै आत्मा मान्दछन्, कर्तालाई होइन । योगी भोक्तादेखि भिन्न ईश्वरलाई सर्वशक्तिमान् मान्दछन् । त्यस ईश्वरलाई भोक्ता (जीव) को आत्मस्वरूप हो भन्दछन् ।
- आत्मा सुन्न योग्य छ, ब्रह्म मनन गर्न योग्य छ तथा बृहदारण्यक श्रुतिमा जसरी पण्डित र मेधावीले गन्धार देशलाई नै प्राप्त गर्छ, त्यसै गरी आचार्यवान् पुरुषले ज्ञान प्राप्त गर्छ ।
- ब्रह्म स्वतःसिद्ध वस्तु हो र ब्रह्मज्ञानको सीमा अनुभव-साक्षात्कार हो ।
- इन्द्रियहरू स्वभावैले विषयोन्मुख छन् ।
- जसबाट यी भूतको उत्पत्ति हुन्छ, उत्पन्न भएर जसमा जिउँछन्, जसमा यी मरेर प्रवेश गर्छन्, त्यसलाई विशेषतः जान्ने इच्छा गर, त्यो ब्रह्म हो ।
- आनन्दबाटै निश्चयतः भूत उत्पन्न हुन्छन्, जन्मेर जिउँछन् र आनन्दमै लीन हुन्छन् ।
- शास्त्रप्रमाणबाट नै जगत्को जन्म आदिको कारण ब्रह्म जानिन्छ ।
- कर्ता, देवता आदिको प्रकाश गर्नु वेदान्तको प्रयोजन हो ।

- वेदान्त क्रिया-विधि-वाक्यहरूको अङ्ग हो, अथवा उपासनादि अन्य क्रियाहरूको विधान वेदान्तको तात्पर्य हो ।
- ब्रह्म वेदान्तशास्त्रबाटै जानिन्छ ।
- ब्रह्म यद्यपि सिद्ध वस्तु हो तथापि प्रत्यक्षादि प्रमाणले जान्न सकिँदैन, किनभने तत्त्वमसि आदि वाक्यविना ब्रह्मात्मभाव अरू कुनै उपायले बुझ्न सकिँदैन ।
- आत्माको साक्षात्कार गर्नुपर्छ, जुन आत्मा पापरहित छ, त्यसको खोजी गर्नुपर्छ, त्यसको विशेष ज्ञानका लागि खोजी गर्नुपर्छ, त्यसको विशेष ज्ञानका लागि इच्छा गर्नुपर्छ ।
- आत्मा छ भन्ने मानेर उपासना गर्नुपर्छ ।
- ब्रह्मलाई जान्ने ब्रह्म नै हुन्छ ।
- ब्रह्मको उपासनाबाट शास्त्रद्वारा अवगत अदृष्ट मोक्षरूप फल मिल्छ ।
- उपासना-विधिको विषय हुनाले नै ब्रह्म शास्त्रप्रमाणक छ ।
- कायिक, वाचिक र मानसिक कर्म श्रुति र स्मृतिमा धर्मनामले प्रसिद्ध छन् जसको जिज्ञासा वेदाध्ययनपश्चात् धर्मको निर्णय गर्नका निम्ति गर्नुपर्छ ।
- मनुष्यदेखि ब्रह्मासम्म जति शरीरधारी जीव छन्, तिनको सुख-तारतम्य श्रुतिमा वर्णित छ ।
- अविद्यादि दोष भएका पुरुषहरूको धर्म र अधर्मको तारतम्यले शरीर-ग्रहणपूर्वक त्यसमा सुख-दुःख-तारतम्य-रूप संसार अनित्य छ – यस्तो श्रुतिस्मृति-न्यायादिमा प्रसिद्ध छ ।
- प्रिय र अप्रिय वस्तुतः शरीररहित आत्माको स्पर्श गर्दैनन् भन्ने श्रुतिद्वारा प्रिय र अप्रियको स्पर्शको निषेध हुनाले चोदना-प्रमाणक धर्मकार्यत्व मोक्षरूप अशरीरत्वको निषेध गरिएको छ भन्ने प्रतीत हुन्छ, किनभने मोक्षलाई धर्मबाट उत्पन्न मान्ने हो भने त्यसमा प्रियाप्रियको स्पर्श हुँदैन भन्न मिल्दैन ।
- अनुष्ठेय कर्मको फलभन्दा विलक्षण मोक्षरूप शरीररहित स्थिति नित्य छ भन्ने नै सिद्ध हुन्छ ।
- धर्म र अधर्म आफ्ना कार्य सुख र दुःखसित तीनै कालमा सम्बन्ध राख्न सक्तैनन् ।
- धर्म-अधर्म कार्य-कारण र भूत-वर्तमान-भविष्यदेखि पृथक् छ ।
- अज्ञानको नाश भएपछि जीवस्वरूप ब्रह्मले गुरुको उपदेशबाट आफूलाई 'म नै ब्रह्म हुँ' भन्ने बुझ्छ ।
- आत्मालाई जान्ने व्यक्ति शोकदेखि पार पाउँछ ।
- दुःख, जन्म, प्रवृत्ति (धर्माधर्म), दोष (रागद्वेष) र मिथ्याज्ञानमा कारणरूप उत्तरोत्तरको नाश भएपछि त्यसका पूर्व-पूर्वकार्यको नाश भएर मोक्ष प्राप्त हुन्छ र मिथ्याज्ञानको नाशचाहिँ ब्रह्म र आत्माको एकत्वज्ञानबाट हुन्छ ।
- 'मन ब्रह्म हो भनी उपासना गरोस्' र 'आदित्य ब्रह्म हो' भन्ने उपदेश छ ।
- ब्रह्म र आत्माको एकत्व-विज्ञानलाई सम्पदादिरूप मान्ने हो भने तत्त्वमसि (त्यो तिमी हौ), अहं ब्रह्माऽस्मि (म ब्रह्म हुँ), अयमात्मा ब्रह्म (यो आत्मा

ब्रह्म हो) आदि वाक्य जसको तात्पर्य ब्रह्म र आत्माको एकताको प्रतिपादन गर्नु हो, तिनका पदहरूको अन्वयभङ्ग होला ।

- ब्रह्म र त्यसको ज्ञानको कुनै पनि युक्तिले कार्यसित सम्वन्धको कल्पना गर्न सकिँदैन ।
- अविद्या-कल्पित संसारित्व तत्त्वज्ञानद्वारा निवृत्त भई नित्यमुक्त आत्माको यथार्थ स्वरूपको ज्ञान हुनाले मोक्षमा अनित्यत्वदोष पनि आउँदैन ।
- जसको मनमा ब्रह्म उत्पन्न हुने भएको छ, त्यसको मनमा मोक्ष मानसिक, वाचिक र शारीरिक क्रियाहरूको अपेक्षा राख्छ भन्नु युक्त छ ।
- मोक्षको नित्य, शुद्ध स्वरूप हुनाले दोष हटाएर संस्कार हुनु सम्भव छैन ।
- आत्मा क्रियाद्वारा विकारलाई प्राप्त गर्दो हो त आत्मा अनित्य हुने थियो, तर श्रुति-स्मृतिमा आत्मालाई अविकारी भनिएको छ ।
- चिन्तनरूप ध्यान यद्यपि मानसिक क्रिया हो, तथापि पुरुषको अधीनमा भएको हुनाले गर्नु, नगर्नु वा अन्य प्रकारले गर्नु पुरुषको अधीनमा छ ।
- ज्ञान मानसिक भए पनि ध्यानभन्दा त्यसमा ठूलो विलक्षणता छ ।
- आत्मस्वरूपको खोजमा प्रवृत्त भएको त्यस पुरुषलाई यो सवै आत्मा नै हो । परन्तु जुन अवस्थामा उसका लागि सवै आत्मस्वरूप नै भयो, त्यस अवस्थामा उसले कुन साधनले कसलाई देखोस् र कसलाई जानोस् ? जो जान्ने छ, उसलाई कसबाट जान्ने ? यो हाम्रो आत्मा हो ।
- आत्मज्ञान भएपछि कर्तव्यकर्मको लोप हुन्छ, यसर्थ त्यस ज्ञानबाट कसैको त्याग वा ग्रहण हुँदैन भनेर जो तिमी भन्छौ त्यो ठीकै छ, हामी पनि त्यसलाई अङ्गीकार गर्छौं ।
- ब्रह्म र प्रत्यगात्माको ऐक्य-ज्ञान भएपछि सवै कर्तव्यकर्महरूको नाश हुन्छ र कृतार्थता हुन्छ ।
- पुरुषभन्दा पर केही छैन । त्यो सबैको अवधि हो । त्यो परम पुरुषार्थ हो ।
- शरीररहित आत्मालाई सुख र दुःखले स्पर्श गर्दैन ।
- श्रवण झैं मनन र निदिध्यासन पनि ब्रह्म-साक्षात्कारका लागि हुन् ।
- मनन र निदिध्यासन पनि श्रवणको ज्ञानका लागि नै हुन् ।
- उपासना विधि-परत्वरूपले ब्रह्मशास्त्र-प्रमाणक हो ।
- जुन आत्माको ज्ञान गर्नुछ, त्यस आत्माको ज्ञान हुनुभन्दा पहिले आत्मा प्रमाता बन्न सक्छ, प्रमाताको स्वरूपको ज्ञान भएपछि त्यही पाप-राग-द्वेष आदि दोषले शून्य परमात्मास्वरूप हुन्छ ।
- प्रत्येक दार्शनिक, संस्कृत भाषाका दार्शनिक शब्दहरूको व्यवहार प्रचलित मुद्राहरूझैं स्वच्छन्द रूपले गर्न सक्छ ।
- ज्ञान, ज्ञेय र ज्ञाताको भेदले रहित यस अद्वय परमार्थ-तत्त्वको बौद्धहरूले निरूपण गरेनन् ।
- धर्मान्धता र कट्टरता अवश्य राम्रो प्रवृत्ति होइन, तर आफ्नो उचित विभाजक रेखाभन्दा अघि बढेको समन्वयात्मक उदार सुधारवादी नीति धर्म र दर्शनका अधिक घातक प्रवृत्ति हो । यस असन्तुलित सुधारवादी नीतिको

परिणामस्वरूप आज हाम्रो युवासमाजमा धर्म र दर्शनप्रति अविश्वास एवं अनास्था बढ्दै गइरहेको छ ।

- वेदान्तमतानुसार जीवात्मा विषय र विषयीको ग्रन्थि हो, ब्रह्म र अविद्याको मिश्रण हो । जीवनको चैतन्य ब्रह्मको हो र जीवको जीवत्व अविद्याको हो ।
- शब्द र भाषा कसैको पैतृक सम्पत्ति होइन ।
- ईश्वरमा केवल कर्तृत्व छ, ईश्वर स्वयं जीव र जगत्का रूपमा प्रतीत हुन्छ ।
- जाग्रत् अवस्थामा अन्तःकरणलाई इन्द्रियहरूबाट सहायता मिल्छ । स्वप्नावस्थामा अन्तःकरण एक्लै काम गर्छ । सुषुप्तिमा अन्तःकरण आफ्नो कारण अविद्यामा विलीन हुन पुग्छ । सुषुप्तिमा अन्तःकरणको अभावमा पनि जीवत्व रहिरहन्छ, साक्षी अविद्याद्वारा आलिङ्गित रहन्छ, तथा अन्तःकरणको कारण (अविद्या) को नाश हुँदैन । मोक्षमा विद्याद्वारा अविद्या नष्ट हुन्छ र केवल साक्षिचैतन्य, जो स्वयं आत्मतत्त्व वा ब्रह्मस्वरूप छ, आफ्नो नित्यज्योतिमा प्रकाशमान रहन्छ ।
- पति, पत्नी, पुत्र आदि सब पदार्थ आ-आफ्ना कारणले प्रिय हुँदैनन्, किन्तु आत्माको कारणले नै प्रिय हुन्छन् ।
- बौद्धदर्शन आत्मा शब्दलाई प्रायः वेदान्तका जीव, बुद्धि, चित्त वा अन्तःकरण अर्थमा लिन्छ र चित्त, विज्ञान, विज्ञप्ति, प्रज्ञा र बोधि शब्दहरूलाई वेदान्तको आत्मा, ब्रह्म, संवित् र चित्को अर्थमा लिन्छ । प्रायः वेदान्तीहरूको आत्मा बौद्धहरूको चित्त र वेदान्तीको चित्त बौद्धको आत्मा बन्दछ ।
- समस्त भारतीय दर्शनहरूकी जननी भगवती श्रुति हो ।
- जसले पापहरूको क्षय गरेको छ, जसले अविद्यालाई दूर गरेको छ तथा जो ज्ञानको प्रकाशले प्रकाशित भइरहेको छ, उसलाई बुद्ध ब्राह्मण भन्दछन् । बुद्ध प्रतीत्य-समुत्पाद-चक्रको प्रथम श्रृङ्खला र संसारकी जननी अविद्यालाई दुःखको मूल कारण मान्दछन् ।
- क्षणिक सांसारिक पदार्थको प्रलोभनलाई छाडेर विशुद्ध ज्ञानद्वारा अविद्या नष्ट गरी बुद्धत्वको प्राप्ति गर्नु जीवको मुख्य उद्देश्य हो ।
- भाषाका पारिभाषिक शब्द, साहित्यिक उक्तिहरू र दार्शनिक पद कुनै सम्प्रदायविशेषको निजी सम्पत्ति हुन सक्तैन ।
- जसरी वेदान्तीहरूलाई प्रच्छन्न बौद्ध भन्ने गरिन्छ, त्यसै गरी बौद्धहरूलाई प्रच्छन्न वेदान्ती भन्न सकिन्छ । प्रच्छन्न शब्दको प्रयोग बौद्ध र वेदान्त-दर्शनलाई दुई विरुद्ध दर्शन मान्ने भ्रान्तिले गर्दा भएको हो । तर बौद्ध र वेदान्त-दर्शनहरूकी जननी श्रुति हो, दुवैले यसै माताको स्तनपान गरेका छन् ।
- स्त्रीहरू स्वभावैले अविश्वसनीय र चलचरित्र हुन्छन् ।
- गुरु जसलाई जुन भाव देखाउँछ, त्यो त्यसैलाई आत्मस्वरूपले देख्न थाल्छ तथा यसरी हेर्ने त्यस व्यक्तिलाई त्यस भावले तद्रूप भएर रक्षा गर्न थाल्छ ।
- परिवर्तनशील भौतिक पदार्थको मूलमा अनुस्यूत एउटै तत्त्व छ ।

- ब्रह्माण्डलाई नियन्त्रित गर्ने सत्ता ब्रह्म कहलाउँछ र शरीरलाई नियन्त्रित गर्ने सत्ता चेतन-जीव हो ।
- ब्रह्मतत्त्व अद्वैत वेदान्तको सिद्धान्तानुसार ब्रह्म नै सद्वस्तु हो र यस अतिरिक्त समस्त जगत् मिथ्या हो ।
- व्यावहारिक रूपले संसारको अस्तित्व स्वीकार गरेमा पनि विनाशी हुनाले यो अपरमार्थिक नै हो ।
- अद्वैत सिद्धान्तमा सत्य र मिथ्यावस्तुको लक्षण कसरी गरिएको छ भने जो वस्तु अतीत, अनागत तथा वर्तमान यी तीनै कालमा; जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति यी तीनै अवस्थामा र तुरीय दशामा कुनै बाधाविना सदा एक रूपमा स्थिर रहन्छ, त्यही सद्वस्तु हो ।
- अद्वैत सिद्धान्तअनुसार यो अविद्या अनादि कालदेखि नै एक भावरूप पदार्थ हो ।
- शक्ति र शक्तिमानको भेद कुनै प्रकारले पनि सिद्ध हुन सक्तैन ।
- अविद्या जसलाई आवृत्त गर्छ, त्यो जीव बन्छ तथा आफ्नो स्वरूपको ज्ञान उसलाई रहँदैन, अथवा समष्टिरूप बन्धले गर्दा माया तथा व्यष्टि प्रकृतिलाई अविद्या भन्न सकिन्छ ।
- स्थूल शरीरको अभिमानी जीवलाई विश्व, सूक्ष्म शरीरको अभिमानी शरीरलाई तैजस र कारण शरीरको अभिमानी शरीरलाई प्राज्ञ भन्दछन् ।
- ईश्वर पनि फलाकाङ्क्षा नभए पनि आफ्नो लीलाविलासका निम्ति संसारको निर्माण गर्दछन् ।
- वैज्ञानिकहरूले जुन शक्तिलाई मानेका छन् त्यो ईश्वरीय शक्तिभन्दा अतिरिक्त होइन ।
- ब्रह्म र ईश्वरको भेद पनि व्यावहारिक मात्र हो । तत्त्वज्ञान भएपछि ब्रह्म र ईश्वर दुवै एक हुन् भन्ने अनुभूति हुन्छ ।
- ईश्वर बिम्ब हो र जीव उसको प्रतिबिम्ब स्थानीय हो ।
- जीव, ब्रह्म र ईश्वरको यस चैतन्यमा कुनै भेद छैन ।
- एउटै चैतन्य अनेक शरीरमा प्रतिबिम्बित भएर नाना रूपहरूमा देखापर्छ ।
- बिम्बस्थानीय ब्रह्ममा यो उपाधिलाई आफ्नो वशमा गरेर सर्वज्ञ र ईश्वर बन्दछ । अविद्याको अधीनमा रहने जीव निरन्तर सुख-दुःखको भागी भइरहन्छ ।
- मायिक पदार्थ अनित्य हुन्छन् ।
- पहिलो साधन निष्काम कर्मयोग हो । दोस्रो साधन भक्तियोग हो र तेस्रो साधन ज्ञान हो ।
- कर्म र भक्तिद्वारा अन्तःकरणको शुद्धि भएर ज्ञान वा परा भक्तिको प्राप्ति हुन्छ र त्यसबाट मुक्ति हुन्छ ।
- मुक्तिमा कर्मको प्रयोग केवल यत्ति छ – ती (कर्म) असङ्ग भावसाथ गरिए भने चित्तमलका निवारक मानिन्छन् र शुद्ध अन्तःकरणमा वासनाको क्षय हुँदा नै यथार्थ ज्ञान उत्पन्न हुन्छ ।

- पुत्र प्राप्ति वा स्वर्गादिकामनाले गरिएको कर्मका नाउँ काम्य कर्म हो । श्राद्ध, तर्पण तथा अनिष्ट ग्रहको निवारणका लागि गरिने कर्मको नाम नैमित्तिक कर्म हो ।
- श्रुतिवाक्यद्वारा प्रतिपादित नित्य गर्न योग्य सन्ध्या-वन्दनादि कर्महरूलाई नित्य कर्म भन्दछन् ।
- सबै प्रकारका नित्य कर्म सामान्यतया अन्तःकरणको शुद्धिका लागि नै गरिन्छन् । अतः अन्तःकरणको शुद्धिबाट जब ज्ञान हुन्छ, तब कर्मसंन्यास लिनु स्वाभाविक हुन्छ ।
- साधन-चतुष्टयसम्पन्न मानवद्वारा ग्रहण गरिएको विद्याले नौकाले झैँ जीवलाई भवसागरको पारि उतारिदिन्छ ।
- जसको जीवनमा मर्यादा छैन, त्यो त वास्तवमा मनुष्य नै होइन ।
- धर्मको अर्थ हो नियन्त्रणमा राख्ने शक्ति ।
- विषयतर्फ आकृष्ट भएको मनलाई रोकिराख्ने जुन शक्ति मनुष्यमा छ, त्यो नै धर्म हो ।
- तपको अर्थ हो लक्ष्यप्राप्तिका लागि कष्ट सहने स्वभाव ।
- आफूलाई मर्यादामा राखेर अर्थात् आफ्नो वासनालाई रोक्ने शक्ति आर्जित गरेर आफ्नो लक्ष्यप्राप्तिका लागि आवश्यक कष्ट सही आफ्नो हृदयेश्वरको प्रसाद प्राप्त गरेपछि यी चार साधनहरू स्वतः नै प्राप्त हुनेछन् ।
- जीवनमा साधनको आवश्यकता त तिनीहरूलाई हुन्छ, जो ईश्वरको प्राप्ति चाहन्छन्, आत्मतत्त्वको ज्ञान चाहन्छन् ।
- पूर्व-अवस्थाको मोहमायाको परित्यागको नाम नै वैराग्य हो ।
- मल भनेको पाप हो, जुन संस्कार रूपले अति सूक्ष्म रूपमा अन्तःकरणमा रहन्छ । विक्षेप भनेको चञ्चलता हो ।
- उपसनाद्वारा चित्तको एकाग्रता हुन्छ, अथवा तन-मन-धनले 'ईश्वर नै हाम्रा अनन्त कोटि जन्मको अर्जित पुण्यले गुरुरूपमा अवतीर्ण छन्' भन्ने भावनाले गुरुसेवा गरेमा कर्मोपासनादिविना पनि चित्तशुद्धिद्वारा चित्तैकाग्रता उत्पन्न हुन्छ ।
- शमदमादिसम्पन्न जिज्ञासु नै ज्ञानको अधिकारी हुन्छ ।
- जुन आत्मा हो त्यही परमात्मा हो ।
- धर्मकर्म गरेर हामी लोकपरलोकका लागि जुन पुण्य वा वस्तुहरूको सङ्ग्रह गर्छौं, त्यो पनि समय आएपछि नष्ट हुनेछन् नै । यसप्रकार लोक र परलोकको अनित्यताको जुन विवेक हो, त्यो त्यस ज्ञानको पर्यायवाची होइन ।
- विवेकी भएर पनि वैराग्य आएन भने बुझ्नुपर्छ – विवेकमा कहीँ भूल छ ।
- विवेकको फल वैराग्य स्वभाविक हो । जिज्ञासुको जीवनमा जब वैराग्य आउँछ, तब छ कुराहरू स्वभावतः आउँछन् ।
- हाम्रो जीवनमा जुन अशान्ति छ त्यो काम-क्रोधादि शान्त नहुनाले नै छ, केवल बुद्धि-वलद्वारा परमात्मालाई कोही प्राप्त गर्न सक्तैन ।

- अभिमानदेखि वैराग्यको नाम श्रद्धा हो ।
- वेदशास्त्र र गुरुको कुरा मान्नु श्रद्धा हो ।
- मनोराज्यको शान्तिको नाम समाधान हो ।
- प्रिय संस्कार लाग्यो भने सुखी हुन्छ, अप्रिय लाग्यो भने दुखी । अतः यस व्यक्तित्वबाट, परिच्छिन्नत्वबाट छुट्कारा पाउनुपर्छ ।
- यसरी शुद्ध अन्तःकरण मुमुक्ष वेदान्तको अधिकारी हुन्छ ।
- आहारको पवित्रताबाट अन्तःकरणको शुद्धि हुन्छ ।
- भोजनको प्रभाव सोझै मनमा पर्दछ, जस्तो अन्न त्यस्तै मन ।
- आफ्नो प्रभाव-प्रभुत्वको स्मृति भएर मदका विचार उठ्न थाल्छन् ।
- घृणाले बनेको विचारमूर्तिमा तल, माथि, बाहिर, भित्र घृणा भरिएर रहन्छ । द्वेषको विचारमूर्तिमा द्वेष भरिएर रहन्छ ।
- जुन बेला कामसम्बन्धी कुनै भावना मनमा प्रकट हुन्छ, त्यसै बेला हामी भोगलाई त्याग गर्ने परम उज्ज्वल भावनाहरू बढाउने तरखरमा लागौँ । भोगको त्याग गर्ने सन्त पुरुषका त्यागमय सुन्दर घटनाहरूको स्मरण गर्दै त्यस्ता विचारका आवृत्ति गर्न थालौँ । परिणाम के हुन्छ भने तत्परतासाथ गरेको त्यस आवृत्तिले त्यागमय विविध सुन्दर विचारमूर्तिहरूको निर्माण गर्न थाल्नेछ । यति मात्र होइन, वातावरणमा फैलेका यस्ता जुनसुकै सुन्दर विचारलाई आफूतिर आकर्षित गर्न थाल्नेछ । हाम्रा यी सुन्दर भाव प्रस्ट हुन थाल्नेछन् । हामीभित्र त्यो कुत्सित कामवृति दब्ने नै छ, वातावरणमा पनि सुन्दर त्यागमय परमाणु फैलन थाल्छन्, जुन अर्काको जलन शान्त गर्न पनि सहायक हुनेछन् ।
- अनन्त अपराध हामीबाट हुन्छन् अनि प्रभु अनन्त वार हामीलाई क्षमा गर्नुहुन्छ ।
- क्रोधरूप विषको ज्वालाबाट हामीले स्वयं बच्नु छ र अरूलाई बचाउनु छ भने क्षमाको भावनाले मनलाई भर्दै गर्नुपर्छ ।
- जगत् बनेको छ सत्, रज र तमको मिश्रणबाट ।
- लोभको वृत्तिलाई हामी सन्तोषको भावनाले नष्ट गरौँ ।
- दयामय प्रभु स्वयं हाम्रै आवश्यकतालाई ध्यानमा राख्नुहुन्छ ।
- हाम्रो अणु-अणु अर्काको उन्नति देखी प्रसन्न होओस्, प्रसन्न भएर हामी उसको उन्नत र सुखमय जीवनका चित्रहरूको कल्पना मनमनै आरम्भ गरौँ ।
- हाम्रा विचारअनुरूप नै हाम्रा बाहिरी संसार पनि बन्दछ ।
- मलाई त के चाहिएको छ भने भवसंसारमा फँसेका, दुःखतापले पीडित समस्त प्राणीहरूको दुःख हटोस्, सबै सुखी होऊन् । रिस उठ्यो भने पनि आफ्नो मनको चञ्चलतामाथि उठोस् जसले हामीलाई बारम्बार प्रभुको संयोगबाट अलग्याएर संसारमा ल्याई फसाउँछ । हाम्रो क्रोधबाट यस्तो आगो निस्कोस् कि त्यसले मनको चञ्चलता भस्म होओस् कि हाम्रा प्रभुको कस्तो अपार, असीम कृपा छ, उहाँको कृपा पाएर म कति महान् बनें ।
- प्रभुका नाताले सबै हाम्रा आफ्नै बनून् ।

- मानसिक विषयहरूमा सबभन्दा घातक तथा सद्यःप्राणहर भय हो ।
- मृत्यु वस्तुतः प्रभुद्वारा दिइने नवजीवनको उपहारका लागि स्थान बनाउन आउँछ ।
- अमावास्याको तम आउँछ चन्द्रप्रभालाई प्रकट गर्न । ग्रीष्मको ताप आउँछ वर्षाको शीतलधाराद्वारा पृथ्वीलाई सिँचेर प्रफुल्लित गर्न । आँधी आउँछ आकाश निर्मल बनाउनका लागि ।
- हाम्रो जीवन अनादि-अनन्त इतिहासको एक पुस्तक हो । वर्तमान जीवन त्यसै पुस्तकको एक पृष्ठ हो । यदि यस पृष्ठमा आगलागीको, ध्वंसको, अनिष्टको कथा लेखिएको छ, यिनका चित्र अङ्कित छन् भने यसै पृष्ठमा पुनर्निर्माणको, इष्टको सुखद गाथा पनि लेखिएकै हुनुपर्छ भन्ने केही छैन । ध्वंसको वर्णन पूरा भएपछि नै निर्माणको कथा लेखिन्छ ।
- वास्तवमा प्रभुका अतिरिक्त अन्य कुनै वस्तु छँदैछैन ।
- मनको कल्पनाले नै त स्वप्नको यो सृष्टि मनोरथको संसार प्रतीत हुन्छ ।
- अन्तःकरण शुद्धिबेगर योग-वेदान्त-विचारादि सबै साधन वाग्जाल मात्रमै विलीन हुन पुग्छन्, सर्वदुःखनिवृत्ति तथा परमानन्दावाप्तिरूप फलप्राप्ति गराउन सक्तैनन् ।
- सुख-दुःखका कारण हुन् अनुकूल र प्रतिकूल परिस्थितिहरू ।
- हामी परिस्थितिलाई कसरी ग्रहण गर्छौं, त्यसप्रति हाम्रो दृष्टिकोण के छ, यसैमा हाम्रो सुख-दुःख अडेको छ ।
- प्रभुतर्फ दृष्टि लगाउने कुरा भन्न-सुन्न त सजिलो छ, तर वास्तवमा विपत्तिको समयमा, सबैतिरबाट प्रतिकूल परिस्थितिले घेरिँदा प्रभुतर्फ दृष्टि लगाउनु, अमङ्गलको अन्तरालबाट मङ्गलमयको हात खोजेर निकाल्नु उति सजिलो छैन । किन्तु यदि हामी आफूभित्र प्रभुदत्त शक्तिहरूको सदुपयोग गर्दै तत्परतासाथ यस प्रयत्नमा लाग्यौं भने केही दिनमै दृढ अभ्यास भएर हाम्रो वृत्ति यस्तो बन्नेछ कि प्रत्येक परिस्थितिलाई हामी अनुकूल, प्रभुद्वारा प्रेषित, हाम्रो मङ्गलका लागि नै आएको अनुभव गर्न थाल्नेछौं । हामी कुनै पनि वस्तु प्राप्त गर्ने उद्देश्य लिएर किन नहिँडौं, त्यसको सफलताका लागि हामीभित्र तीन कुरा रहनु आवश्यक छ – वस्तु छ, यो मानिसले पाउँछ, पाएको छ, हामी पनि पाउन सक्छौं ।
- हामीभित्र मन-बुद्धि इन्द्रियका जति पनि शक्तिहरू छन्, तिनको प्रवाह जतातिर छ, ती सबैतिरबाट हटेर आफ्नो लक्ष्यमा मात्रै नियन्त्रित होऊन् ।
- प्रभुको प्रत्येक विधान मङ्गलले नै भरिएको हुन्छ । प्रत्येक परिस्थितिको आडमा उहाँको मङ्गलमय हात छिपेका छन् ।
- हाम्रो जीवन जतिसुकै व्यस्त किन नहोओस्, तर हामीले प्रतिदिन केही समय निकालेर यथासम्भव कुनै एकान्त स्थानमा गई बस्नुपर्छ ।
- हाम्रा चारैतिर यस निर्मल आकाशको सबै भागमा प्रभु ओतप्रोत हुनुहुन्छ, वायुको प्रत्येक स्पन्दनमा प्रभु भरपूर हुनुहुन्छ, सूर्य-चन्द्रका किरणमा, अग्निमा प्रभुकै ज्योति भरिएको छ, जल प्रभुकै रसले परिपूर्ण छ, पृथ्वीको कणकणमा प्रभु विराज हुनुहुन्छ, चर-अचर समस्त प्राणीहरूमा उहाँकै

निवास छ, सबैको सत्ता प्रभुको सत्तामै निर्भर छ, हाम्रा इन्द्रियहरूमा समस्त शक्तिहरू सर्वशक्तिमान् प्रभुबाटै आइरहेछन्। नेत्र प्रभुको शक्तिले देख्न सक्छन्, कान प्रभुको शक्तिले श्रवण गर्दछन्। त्वचा प्रभुको शक्तिले स्पर्शको अनुभव गर्दछ। नाक उहाँकै शक्तिले गन्ध ग्रहण गर्दछ। रसना (जिब्रो) प्रभुकै शक्तिले रस लिन्छ। हातमा काम गर्ने शक्ति प्रभुबाटै आइरहेको छ। गोडामा हिंड्ने शक्ति प्रभु नै दिनुहुन्छ। हाम्रो मन प्रभुशक्तिको मनन गर्दछ। हाम्रो बुद्धि उहाँकै शक्तिद्वारा निश्चय गर्दछ। समस्त जगत्मा जहाँ जसमा, जेसुकै हलचल-क्रिया होओस्, सबै प्रभुको सत्ता एवं शक्तिबाटै भइरहेको छ। प्रभु अनन्त मङ्गलमय हुनुहुन्छ, उहाँमा सर्वथा सदा मङ्गलैमङ्गल भरिएको छ। प्रभु एवं प्रभुको विधान दुई वस्तु होइन। जो प्रभु हुनुहुन्छ, उही प्रभुको विधान हो। विधाता र विधान, लीलामय र लीला एकै हुन्। अतः मङ्गलमय प्रभुको प्रत्येक विधान अनन्त असीम मङ्गलले भरिएको छ। जगत्मा जेजति भइरहेको छ र हुन्छ, सबैमा मङ्गल भरिपूर्ण छ।

- दुःखमा हाम्रा भाव निमित्त हुन्छन्, घटना होइन।
- व्यवहारको समयमा हाम्रा नेत्र सदा उचित, आवश्यक, पवित्र, निर्मल हृदय आफूभित्र भरून्, कदापि अनुचित, अनावश्यक, अशुद्ध, मलिनलाई स्थान नदिऊन्।
- प्राण, त्वक्, रसना, कर्मेन्द्रियहरू, मन, बुद्धि – सबै प्रभुमा प्रवृत्त होऊन्।
- पीडाको अनुभव हुनु भिन्नै हो र दुःख हुनु भिन्नै हो।
- असल-खराब घटना जे घटेका छन्, तिनबाट सुखी वा दुःखी हुन्छौं – यो पनि समयको दुरुपयोग नै हो।
- हामी वर्तमानको सदुपयोग गर्छौं भने भविष्य सुन्दर हुनु निश्चित छ। प्रारब्धको वेगले यस जीवनको अन्तिम क्षणसम्म अनुकूल-प्रतिकूल निमित्त नै प्राप्त किन नहोऊन्, हामी वर्तमान समयलाई ठीक-ठीक काममा लगाउँछौं भने यी आएर पनि हामी एवं हाम्रो मनलाई छुन सक्तैनन्।
- एउटै अग्नितत्त्व सर्वत्र व्याप्त छ, जुन अग्नि काठमा छ, त्यही बादलमा छ, सूर्यमा छ, उही हाम्रो शरीरमा पनि व्याप्त छ, किन्तु यदि हामी अग्निको रूप के हो भनी सोच्छौं त यही भन्नुपर्ने हुन्छ – अग्नि जुन आधारमा व्याप्त छ, त्यही त्यसको रूप हो।
- अन्तःकरण-शुद्धिको प्रथम साधन आहारशुद्धि शास्त्रकारहरूले तीन थरी बताएका छन् – शारीरिक आहार-शुद्धि, ऐन्द्रियक आहार-शुद्धि र मानसिक आहार-शुद्धि।
- हाम्रो क्रिया शुद्ध होओस् त निषिद्ध कर्मको परित्याग भएर विहित कर्म मात्र भई चित्तशुद्धि हुन्छ।
- अन्तःकरण-शुद्धिको साधन आहारप्रधान हुन्छ, अनि जसको प्राणमय कोशमा अवस्थिति हुन्छ, तिनको अन्तःकरण-शुद्धि कर्मप्रधान हुन्छ।
- कर्ममा पनि जुन कर्म गर्दा आत्मग्लानि हुँदैन र आत्मतृप्ति तथा पवित्रताको अनुभव हुन्छ, यस्तो कर्म प्रयत्नपूर्वक गर्नुपर्छ; ग्लानि तथा असन्तोष गराउने कर्म छाडिदिनुपर्छ।

- अन्तःकरणको शुद्धि उपासनाले हुन्छ ।
- निर्विषयक, निर्विकल्प, निर्जीव, असम्प्रज्ञात समाधिपर्यन्त अन्तःकरणको शुद्धि नै हो ।
- चित्तमा पुरुष वा कामिनी छ, तब काम छ । धन छ, तब लोभ छ । शत्रुको स्मरण हुन्छ, अनि द्वेष हुन्छ । चित्त निर्विषय छ भने काम, क्रोध, लोभ, मोह क़ेही पनि हुँदैन ।
- अन्तःकरणको यस शान्तिलाई ब्रह्मचर्य, सन्तोष, निष्कामता, निर्मोहता आदि भन्दछन् ।
- वास्तवमा अन्तःकरणको शुद्धि एक सद्‌गुण हो ।
- अन्तःकरणको शान्तिद्वारा सम्पूर्ण दोषको निवृत्ति हुन्छ ।
- धेरै दिनको अभ्यासले अन्तःकरण शुद्ध हुँदैन, परमात्माको चिन्तनमा लाग्नासाथ अन्तःकरण शुद्ध भइहाल्छ, किनभने चिन्तनबिना अन्तःकरण केही पनि होइन ।
- भोगापवाद, कर्मापवाद, वासनापवाद, विक्षेपापवाद एवं अनात्म-चिन्तनापवादलाई चित्तशुद्धिका पाँच भूमिका भन्छन् ।
- गुरुमा पूरा भक्ति हुनुपर्छ; अर्थात्, गुरु, इष्ट, आत्मा र मन्त्र यी चारैमा एकता हुनुपर्छ ।
- अविश्वास जुन हृदयमा छ, त्यसैलाई दुःख दिन्छ, जसप्रति अविश्वासी हुन्छ, उसलाई होइन ।
- संसारमा एउटा व्यक्ति पनि यस्तो छैन, जसप्रति तिम्रो चित्तमा संशय तथा अविश्वासी नहोओस् – तिम्रो स्थिति यस्तो छ भने तिम्रो अन्तःकरणको स्थिति अत्यन्त सोचनीय छ भन्ने बुझ ।
- आफ्नो अन्तःकरणमा संशय एवं अविश्वास छैन भने यो नै अन्तःकरणको शुद्धि हो ।
- आफ्ना गुरुदेवमा भक्ति छ भने मनुष्य सबै दोषमाथि सजिलैसित विजय प्राप्त गर्न सक्छ, किनकि गुरुको सामु न दम्भ हुन्छ, न त मान ।
- अभ्यास गर्नाले समाधि पनि लाग्न सक्छ । सङ्कल्पसिद्धि भएपछि वस्तुहरूको प्राप्ति तथा स्वर्गगमन हुन सक्छ ।
- आचार्यबाट सिकेको विद्याले नै आत्मसाक्षात्कार गराउन सक्छ ।
- आत्माको प्राप्ति प्रवचन, मेधा वा अध्ययनले हुँदैन ।
- समाधिमा पद, पदार्थ र तिनको सम्बन्ध-ज्ञान एकै हुन्छ ।
- घट पद मुखमा छ र घट पदार्थ तथा घट शब्दको सम्बन्धज्ञान हृदयमा छ ।
- अन्तःकरणको शुद्धिका लागि धर्मानुष्ठान गर्नुपर्छ ।
- आत्मा शरीर होइन कर्ता-भोक्ता र संसार हो, अतः शरीरभन्दा पहिले थियो र पछि पनि रहनेछ ।
- संसारको उत्पत्ति छैन र विनाश पनि छैन ।
- हाम्रो स्वप्न पनि द्रव्यजन्य होइन, संस्कारजन्य हो ।
- जस्तो स्वप्न उस्तै संसार ।
- घटाकाश र महाकाशको रूपमा कूटस्थ र ब्रह्मको नै यसमा निरूपण छ ।

- हामीभन्दा पृथक् चेतनरूपले शरीर वा संसारको मूलमा कुनै वस्तु न कहीँ छ, न त हुन सक्छ ।
- जगत्को मूल कारण चेतन हो र यो आत्मासँग अभिन्न छ ।
- सम्पूर्ण उपनिषद् नै जीव र ईश्वरको स्वरूप-वर्णन, पदार्थद्वयको विवेकका लागि हुन् ।
- जीवत्वको अभिमान छुट्यो कि जीव ईश्वर नै हुन्छ । देहको अभिमान जीव हो, देहको अभिमान छुट्यो कि ऊ परमात्मा नै हुन्छ ।
- पञ्चकोश-विवेक पञ्चमहाभुत-विवेक, देहमा हुने तीन अवस्था – जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्तिको विवेक, स्थूल-सूक्ष्म-कारणको विवेक, विराट्-हिरण्यगर्भ-ईश्वरको विवेक, ब्रह्मा-विष्णु-महेशको विवेक, सत्व-रज-तमको विवेक ।
- एकताको ज्ञानले अनेकताको भ्रान्ति मेटिन्छ ।
- यस जगत्को अभिन्न निमित्तोपादान कारण परमात्मा हो ।
- त्यो परमात्मा अनन्त वस्तु ब्रह्मभन्दा भिन्न जगत् नामको कुनै वस्तु छँदैछैन ।
- जहाँ सन्धि छैन, भेदक छैन, त्यहाँ भेद छैन ।
- सम्पूर्ण विश्वलाई प्रतीत गराउने उपाधि एक छ र यसैले त्यसको द्रष्टा पनि एक छ ।
- प्रमाता, प्रमाण र प्रमेयको भेद देहाभिमानले गर्दा भएको हो ।
- आफ्नो आत्माको अतिरिक्त अर्को कुनै वस्तु अप्रमेय हुँदैन ।
- आफ्नो स्वरूपको अज्ञान नै दृश्य र द्रष्टालाई भिन्न प्रतीत गराइरहेछ । अज्ञानको निवृत्ति हुनासाथै द्रष्टा र दृश्य एक भइहाल्छन् ।
- धर्म, उपासना र योग अन्तःकरण-शुद्धिका साधन हुन् ।
- तत्त्वमा प्रातिभासिक भद स्वीकार गरे पनि पारमार्थिक भेद छैन ।
- घट र घटाभाव दुवै अन्तःकरणका उपाधि प्रतीत हुन्छन् ।
- पुस्तक नभए कालको ज्ञान हुनेछैन ।
- वेदान्त भ्रान्तिलाई निवृत्त गर्दछ ।
- जहाँ भोक्तृत्वको भ्रान्ति छ, त्यहाँ जीवत्व छ । जहाँ भोक्तृत्वको भ्रान्ति छैन, त्यहाँ परमात्मा छ ।
- श्रद्धाले उपासनामा प्रवृत्ति हुन्छ । हाम्रो ईश्वर हामीभन्दा कहीँ टाढा छ, उसलाई श्रद्धा गर ।
- उपासना श्रद्धामूलक हुन्छ र वेदान्त प्रमाणमूलक ।
- आवृत्ति उपासनाको साधन हो । वेदान्तमा नयाँ-नयाँ युक्ति, नयाँ-नयाँ तर्क हुन्छन् । पञ्च कोश, पञ्च भूत, अवस्थात्रयको विवेक गर्दै त्यस सत्यलाई नयाँ-नयाँ युक्तिद्वारा पत्ता लगाउनुपर्दछ । श्रुतिको अविरुद्ध सूक्ष्म तथा एकाग्र बुद्धि वेदान्तको साधन हो ।
- आफ्नो इष्ट-साध्य वस्तुको दर्शन उपासनाको फल हो ।
- इच्छाअनुसार भगवान्को प्राप्ति हो, उपासनाको फल ।

- निराकारको ध्यान गर्दा निराकारलाई त आँखाले देख्न सकिँदैन, किन्तु अन्तर्यामी सर्वज्ञ शर्वशक्तिमान् हुनाले ऊ सगुण छ, त्यसैले मानस-प्रत्यक्ष हुन सक्छ ।
- जसरी बालक माताप्रति समर्पित हुन्छ, त्यसरी नै बुद्धि पनि अन्तर्यामी परमात्मदेवप्रति समर्पित हुन्छ । यो स्वतः सिद्ध समर्पणको बोध नै अन्तर्यामी सगुण निराकारको बोध हो । परमात्मा निर्गुण भए त त्यो मानस-प्रत्यक्ष पनि हुनेछैन ।
- अविद्यानिवृत्ति हुन सम्पूर्ण अनर्थको निवृत्ति भई स्वतःसिद्ध परमानन्दरूप नित्यप्राप्त आफ्नो आत्मस्वरूपमा स्वतःसिद्ध स्वाभाविक अवस्थिति नै फल हो ।
- वृत्तिज्ञान नै साक्षात् साधनका रूपमा वेदान्तमा स्वीकृत छ र अविद्याको निवृत्ति फल हो ।
- जसको अन्तःकरणमा मल र विक्षेप त छैनन् तर एक्लो अज्ञान छ एवं त्यो चारै साधनले युक्त छ, त्यस्तो बुद्धिमान् मनुष्य वेदान्तको अधिकारी हुन्छ । अन्तःकरणमा तीन दोष हुन्छन् – मल, विक्षेप र आवरण । निष्काम कर्मले अन्तःकरणको मलदोष, उपासनाले विक्षेपदोष र ज्ञानले आवरणदोष हट्‌तछन् ।
- साधनचतुष्टय – १. नित्यानित्य-वस्तु-विवेक २. इहामुत्र-फल-भोग-विराग ३. शमदमादि षट् संम्पत्ति ४. मुमुक्षुत्व ।
- आत्मा अविनाशी र अचल (क्रियारहित) छ ।
- पहिले विवेक होओस्, अनि मात्र वैराग्यादि पछिका साधन सम्पन्न हुन्छन्, विवेक नभए त हुँदैनन् ।
- वैराग्य, शम आदि षट् सम्पत्ति र मुमुक्षुताको मूल कारण विवेक नै हो ।
- ज्ञानका लागि पहिलो आवश्यकता सदसद्विवेकको छ र विवेकको ठीक उदय राग-द्वेषरहित चित्तमा मात्र सम्भव छ ।
- आत्मस्वरूप म त्यो हुँ जसलाई यो प्रतीत हुन्छ, जे प्रतीत हुन्छ त्यो जड हो । जसलाई प्रतीत हुन्छ, त्यो चेतन हो । आत्मस्वरूप म नित्य हुँ, दृश्य यो अनित्य छ ।
- शरीरको मत्युपछि पनि आत्मा रहिरहन्छ ।
- आत्मा शरीरभन्दा पृथक् छ, यो नै विवेक हो ।
- शुद्ध अन्तःकरणमा उत्पन्न भएको विवेक आफ्नो परम्परा बढाउँदै जान्छ, अनि ज्ञानवर्धक सुन्दर विचारहरूको स्वतः नै स्फुरण हुन थाल्छ ।
- जसलाई हामी शत्रु-मित्र आदि मान्छौँ, ती सबैमा आत्मरूपले प्रभु त एकै हुनुहुन्छ । आत्मामा, प्रभुमा कुनै दोष छैन, मलिनता छैन, विकार छैन ।
- यो जगत् प्रभुमय छ, प्रभुकै रङ्गमञ्च हो, उहाँकै अभिनयको प्रदर्शन हो, हामी पनि उनै चिदानन्दमय प्रभुका एक अंश, उनै विश्व-सूत्रधारको महान् अभिनयका एक पात्र, अनन्त-अपरिसीम आनन्दसागरमा उठेका तरङ्ग हौँ । हामी आएका छौँ प्रभुसँग रही प्रभुसँग खेल्न, उहाँकै साथ सधैँ रहेर उहाँको

सत्ता, शक्ति स्फूर्ति र प्रेरणाले क्रियाशील हुँदै, खेल खेल्दै उहाँको खेल उहाँलाई नै देखाउन, उहाँले सुम्पेको अभिनय पूर्ण गर्न ।

- हाम्रो एक मात्र कर्तव्य हो विश्वसूत्रधार प्रभुद्वारा सुम्पिएको अभिनयलाई उहाँकै शक्तिको बलमा ठीक-ठीक सुचारु रूपले पूरा गरौँ । उहाँमा, उहाँका आदेशमा दृष्टि लाउँदै हामी यसो गरौँ, आफ्नो एक-एक कर्तव्य पूरा गरौँ । आफ्नो स्वरूप तथा प्रभु र जगत्को स्वरूपमाथि विचार गर्न समय हामीलाई हुँदो हो र साँच्चै नै हामी विचार गर्दा हौँ त उपर्युक्त अनुभूति हामीलाई हुने नै थियो । अन्तमा कुनै दिन हामीलाई अनुभव भइछाड्थ्यो ।
- हामी पनि कथन मात्र हौँ, वास्तवमा केवल प्रभु मात्र हुनुहुन्छ र यो सब हो उहाँकै लीला ।
- आज जुन युवक-युवती प्रेमी-प्रेमास्पद भएको गर्व गर्दछन्, ती आ-आफ्नो सौन्दर्यको कल्पना गर्दै त्यसका लागि पागल भइरहेका छन्, युवकका लागि उसको सौन्दर्य-विषयक कल्पनामा ठीक ठानिएकी युवती, युवतीका लागि उसको कल्पनाको सुन्दर युवा उन्मादको वस्तु भएको छ, तर पछि त हाम्रो यस्तो दशा हुनेछ कि रूपयौवनसम्पन्न युवक-युवतीमा तथा कुरूपा वृद्ध-वृद्धामा एउटै प्रभुको समान सत्ता व्यक्त देखिनेछ, हाम्रो हृदय सुन्दर र भयानक दुवै रूपमा भगवान्‌लाई देखेर दुवैलाई नै यथायोग्य प्यार दिनका लागि प्रस्तुत रहनेछ ।
- सबभन्दा पहिले हाम्रो प्रयास के हुनुपर्छ भने हामीलाई सर्वत्र प्रभु आत्मदेवको साक्षात्कार होओस्, हाम्रो चित्तमा यो इच्छा जाग्रत् होओस् ।
- जसरी मेघ सूर्यबाट उत्पन्न हुन्छ, सूर्यबाटै प्रकाशित हुन्छ अनि सूर्यकै अंशभूत हाम्रो आँखाका लागि आवरण बन्दछ र त्यो मेघ बीचमा आउनाले हाम्रा नेत्र आफ्ना अंशी सूर्यलाई देख्न पाउँदैनन्, त्यसरी नै यो अहम् त वास्तवमा प्रभुकै एक गुण मात्र विवर्तमात्र हो । उहाँकै सत्ताबाट यो प्रकाशित पनि हुन्छ ।
- सूर्यबाट उत्पन्न बादल फाटेपछि आँखालाई आफ्नै स्वरूपभूत सूर्यको दर्शन हुन थाल्छ, त्यसरी नै प्रभुलाई जान्ने, उहाँलाई भेट्ने उत्कट लालसा उठ्यो कि आत्माको – हाम्रो यो उपाधिभूत अहङ्कार नष्ट हुन थाल्नेछ ।
- बिहान छलिए पनि साँझ घर पुगिन्छ भन्ने केही छैन ।
- जगत्का रूपमा सर्वत्र प्रभु नै प्रभु भरिपूर्ण हुनुहुन्छ, उहाँबाहेक अर्को कुनै चीज छँदैछैन भन्ने विश्वास हुनुपर्‍यो र हाम्रो बुद्धिले यसलाई असन्दिग्ध र निश्चित रूपमा एक मात्र प्रभु आत्मदेव नै सर्वत्र स्थित हुनुहुन्छ भन्ने स्वीकार गर्नुपर्‍यो । अर्को कुरा के भने हामीले यस भावको आवृत्ति बारम्बार आदरपूर्वक बढीभन्दा बढी गर्दै जानुपर्‍यो ।
- हाम्रो कल्याण एक मात्र परम पिता प्रभुबाट नै सम्भव छ ।
- निरन्तर प्रभुको नै चिन्तन वा ब्रह्माकार वृत्ति हुँदा त मनलाई सम्हाल्न प्रश्न स्वतः समाप्त भइहाल्छ ।
- आत्मदेव नै विश्वलाई आनन्द प्रदान गर्नुहुन्छ ।

- सङ्कल्प-प्रवाहलाई पनि हामी प्रभुतर्फ लगाऔँ, अथवा यसको स्रोतलाई नै बन्द गरिदेऔँ ।
- सन्देहको रूपमा पनि हाम्रो मन नै छ ।
- प्रभुको परम मङ्गलमय अचिन्त्य विधानबाट आएको भीषण दुःखको थप्पड यसको चोट खाएपछि मात्र हाम्रो बुद्धि ठेगान लाग्छ ।
- प्रभु हुनुहुन्छ र जीवनको उद्देश्य जगतको नश्वर भोग होइन, एक मात्र प्रभुको प्राप्ति हो ।
- बुद्धि पनि सात्त्विक, राजस र तामस हुन्छ ।
- जुन बुद्धि सबै थोक विपरीत भावले ग्रहण गर्दछ, त्यो तामस हो ।
- राजस र तामस बुद्धिले हामीलाई नीच नरककुण्डमा धकेल्दछ र सात्त्विकले भने आनन्दमा प्रभुका चरणप्रान्तमा लगेर कृतार्थ गरिदिन्छ ।
- सात्त्विक बुद्धिले हामीलाई एक छिन पनि नछाडोस् भनी सतत प्रयास गर्नुपर्दछ, किनभने हामी त प्रभुछेउ पुग्नु छ ।
- जसरी हेय बुद्धि काकविष्ठामा हुन्छ, त्यसरी नै समस्त विषयमा हुने हो भने त्यो वैराग्य निर्मल हुन्छ ।
- घृणामा वस्तु निकृष्ट ठानिन्छ ।
- संसारका विषयहरूमा राग गर्ने हो भने तिनमा फसिनेछ ।
- जसले मनलाई बाँध्दछ, त्यही विषय हो ।
- आफ्नो दृष्टि संसारबाट हटाएर परमात्मामा लगाउनुको नाम वैराग्य हो ।
- विषयको राग वा द्वेष नै अन्तःकरणको मल हो, वैराग्यले अन्तःकरणलाई निर्मल बनाउँदछ ।
- वैराग्यका चार भेद बताइएका छन् – १. यतमानसङ्ज्ञक, २. व्यतिरेकसङ्ज्ञक, ३. ऐकृन्द्रियसङ्ज्ञक, ४. वशीकारसङ्ज्ञक ।
- वैराग्यप्राप्तिको उपाय मुख्यतः विषय-दोष-दर्शन हो ।
- कुनै विषय यस्तो छैन, जुन विचार गरेको खण्डमा पीडादायी प्रतीत नहोओस् ।
- जति-जति भजन-ध्यानद्वारा अन्तःकरणरूप दर्पणको सफाइ हुन्छ, उति-उति नै साधनको आशा-उत्साह बढ्दै जान्छ । भजन-ध्यानरूप साधनका तत्त्व नबुझ्ने मनुष्यलाई त्यो नै भाररूप प्रतीत हुन्छ ।
- साधनचतुष्टयअन्तर्गत तेस्रो साधन शम-दमादि षट् सम्पत्ति हो – शम, दम, श्रद्धा, समाधान, उपराम र तितीक्षा ।
- बाहिरी वृत्तिहरूको दमनको नाउँ दम हो । मनमा कामादिलाई आउन नदिनु शम हो ।
- मनुष्यमा आफ्नो मनको विपरीत सहने शक्ति हुनुपर्छ । मानसिक वृत्तिलाई सहन गर्ने शक्ति हुनुपर्छ ।
- वातप्रकृति व्यक्तिलाई काम, पित्तप्रकृति व्यक्तिलाई क्रोध र कफप्रकृति पुरुषलाई लोभ ज्यादा हुन्छ ।
- तिमी न आफ्नो कुभलो गर, न अरूको । तिम्रो जीवनमा त्यो रस, सौन्दर्य र माधुर्य छ, जसमा कसैको पनि अनिष्ट छँदै छैन ।

- तिमी कसैबाट ठगिन्छौ भने अज्ञानी हौ । तिमी कोही अरूलाई ठग्छौ भने अज्ञानको दान गर्दछौ । तिमीसँग अज्ञान नहुँदो हो त तिमी त्यो अर्कालाई कसरी दिन्थ्यौ ! तिमीमा त ज्ञान नै ज्ञान छ ।
- तिमी यस्ता रूप, रस, गन्ध, स्पर्श, शब्द हौ, जसबाट कहिल्यै मन अघाउँदैन । तिमी यस्ता स्वर हौ जो कहिल्यै रुखो हुँदैन । तिमी वासनाको वशवर्ती भएर दौडधुप गर्छौ भने आफूलाई दरिद्र बनाउँदछौ । तिमीलाई आफूभित्र अभाव देखा पर्दछ, त्यसैले त तिमी त्यसलाई पूरा गर्न बाहिर दौडन्छौ । यो नै आफूभित्र बसेका ईश्वरको तिरस्कार हो ।
- प्राणी जोसुकै होओस्, ईश्वरकै अभिव्यक्ति हो ।
- आफूमा अभावको भ्रान्ति नै विपरीत बोध हो । वासनात्याग आनन्दका लागि, प्रकाशका लागि, जीवनका लागि अन्यको आवश्यकताको त्याग नै हो । शान्ति त तिम्रो स्वरूप हो ।
- जसको हृदयमा जति कम वासना हुन्छ, त्यति बढी शान्ति मिल्दछ । धेरै धन हुनाले वा धेरै पढ्नाले वासना हराउँदैन ।
- दुःख जीवको सृष्टि हो । ममताबाटै दुःख उत्पन्न हुन्छ । केवल पाँच मिनेट मात्र वासना त्याग गरेर हेर, तिमीलाई कति शान्ति प्राप्त हुन्छ ! यसबाट शक्ति र विवेक आउँछन् । मनलाई रोक्ने शक्ति, प्रज्ञाशक्ति, निरोधशक्ति – यी सबै शान्तिबाट उत्पन्न हुन्छन् । वासना त्याग, शान्ति, धर्माचरण आदि नै पालनीय धर्म हुन् ।
- कुनै वस्तु चाहेर मात्र कोही त्यसलाई प्राप्त गर्ने अधिकारी भइहाल्दैन ।
- संसारका मनुष्य वासनाधिक्यका रोगी छन् । रोगको कारण-निदान यही हो कि ती जीवनसँग तृप्त छैनन्, वासनाद्वारा तृप्ति चाहन्छन् ।
- भोजन र वस्त्रका अभावको दुःख धेरैलाई हुँदैन । तिनलाई त वासनाको तृप्ति नभएकोमा दुःख छ । जसलाई ईश्वरतिर जानु छ, ऊ यस्तै वासना-सङ्कीर्ण मार्गतिर जान्छ भने त भौँतारिन्छ ।
- जसलाई वासनापूर्तिमा रस आउँछ, ऊ संसारतिर बढिरहेको छ; वासना-निवृत्तिमा रस आउँछ भने त्यो ईश्वरतर्फ गइरहेको छ ।
- निरालम्ब वासना-निवृत्तिका लागि आफ्नो बुद्धि भगवान्मा लगाउनुपर्छ । बुद्धिको निष्ठा भगवान्मा हुनु शम हो । हामी ईश्वरको विश्वास छाडिदिन्छौँ भने हाम्रो जीवन निराश्रित हुनेछ, एक महान् आश्रयबाट हामी वञ्चित हुनेछौँ ।
- आफ्नो कर्मलाई, आफ्नो भोगलाई, आफ्नो सङ्ग्रहलाई, आफ्नो वाणीलाई सस्तो नबनाऊ ।
- जति धेरै श्रमले तिम्रो सङ्कल्प पूरा हुन्छ, त्यसको पूर्तिमा त्यति धेरै सुख मिल्दछ ।
- कष्ट उठाएर कुनै फल प्राप्त गर्नाले त्यसमा आनन्द आउँछ ।
- सस्तो भोग भोग्दा भोगमा नै त्रुटि देखा पर्छ ।
- दमन, दया र दानको उपदशेले प्रधानतः वासना-त्यागको नै उद्देश्य प्रकट हुन्छ ।

- कुनै मनुष्यलाई आत्मबोध प्राप्त गर्ने इच्छा छ भने उसले इन्द्रियहरूको दास नबनी वृत्तिहरूलाई वाह्य विषयहरूमा अलमलिन नदिनु आवश्यक छ र ज्यादै अधिक काम गर्ने अभ्यास घटाउनुपर्दछ ।
- जो आइपरेको दुःख सहने शक्ति राख्तैन, त्यो कुनै काममा कदापि सफल हुँदैन ।
- वैराग्यसित उपरामता र ध्यानको अविच्छिन्न सम्बन्ध छ । अघि-अघि वैराग्य रहन्छ, उसको पछाडि उपरामता, अनि ती दुवैको पछि परमात्माको ध्यान । वैराग्यले उपरामता र उपरामताले परमात्माको ध्यान स्वतः हुन्छ ।
- वैराग्यवान् पुरुषको दर्शन मात्रले वैराग्य पैदा हुन्छ । सच्चा वैराग्यवान् पुरुषको प्रवचनबाट वेश्यासम्मलाई पनि वैराग्य उत्पन्न हुन्छ ।
- सच्चा वैरागी पुरुष कामीभन्दा कामी पुरुषमा पनि वैराग्यको ज्वाला उत्पन्न गरिदिन्छन् ।
- वीतराग पुरुषको ध्यान गर्नाले चित्तका वृत्तिहरूको निरोध हुन्छ ।
- आत्मा अमर छ, शरीर नाशवान् छ ।
- मनुष्य अहङ्कारले गर्दा कसैको अगाडि शिर नुहाउन चाहँदैन; फलतः अरूको अनुभवबाट लाभ प्राप्त गर्नुदेखि वञ्चित रहन्छ ।
- मनुष्य सद्गुण, सद्बुद्धि एवं सद्विवेकदेखि भ्रष्ट भएर भोगसर्वस्व जीवन र अस्वस्थ इन्द्रियपरायणतातिर प्रधावित भइरहेको छ ।
- एकान्त भौतिकमुखी एवं भोगलोलुप जीवनले मनुष्यको मनोराज्यलाई यसरी विक्षिप्त, अविच्छिन्न तथा विश्रृङ्खल बनाइदिएको छ कि उसले मानसिक सन्तुलन गुमाइसकेको छ ।
- वर्तमान युगमा ज्ञान-विज्ञानको चरम उन्नति भएको छ, मनुष्यले आफ्नो पुरुषार्थ र कर्मोद्यमद्वारा असाध्य-साधन गरेर देखायो, तर पनि हृदयमा ऊ यति निष्ठुर, स्वार्थान्ध एवं सङ्कीर्ण बनेको छ कि उसका सारा विद्या, बुद्धि, मनीषा तथा प्रतिभा ध्वंस एवं विनाशका कार्यहरूमा नियोजित भइरहेका छन् ।
- जाति-जातिमा, राष्ट्र-राष्ट्रमा, मनुष्य-मनुष्यमा आज जस्तो भेदबुद्धि, ईर्ष्या-द्वेष, कटुता, असहिष्णुता एवं शत्रुताको भावना देखा परिरहेको छ, त्यस्तो पहिले कहिल्यै देखिएको थिएन ।
- मानवताको कल्याणका लागि, उसको ऐहिक जीवनलाई सुखी एवं सम्पन्न बनाउनका लागि विज्ञानका जुन चमत्कारपूर्ण आविष्कार भएका छन् र भइरहेका छन्, ती नै आज मनुष्यका लागि भय एवं विपत्तिका कारण बन्न गएका छन् ।
- मानव-जीवनको लक्ष्य केवल स्थूल इन्द्रियसुख होइन । मनुष्य अस्थि, चर्म, मांस, मज्जा एवं रक्तको डल्लो मात्र होइन ।
- आधुनिक ज्ञान-विज्ञानको शिक्षाको जुन मूल्य र महत्त्व छ, त्यसलाई स्वीकार गर्दै हामीले त्यसको प्रतिष्ठा गर्नुपर्छ, एउटा यस्तो आदर्शमाथि, जुन आदर्श हाम्रो जीवनको आध्यात्मिक पक्षको विकासमा सहायक होओस्, साथै नैतिक

मूल्यहरूप्रति हामीमा आस्था पैदा गरोस्। हामी श्रद्धाशील वनेर ज्ञानार्जन गरौँ।

- वेदशास्त्र तथा आचार्यका वाक्यहरूमा भक्ति नै श्रद्धा नामले प्रसिद्ध छ।
- जसको मनमा ईश्वरप्राप्तिको इच्छा छ, ऊ अहङ्कारको वशमा पर्दैन, केवल आफ्नै बुद्धिमा मात्र निर्भर रहँदैन। जो बुद्धिभन्दा टाढा छ, बुद्धिको द्रष्टा छ, उसलाई बुद्धि जान्न सक्तैन।
- अज्ञात मार्गमा जान गुरुको आवश्यकता पर्दछ।
- माताको भनाइमा विश्वास गरेर नै पिता चिनिन्छ।
- डाक्टरमाथि पहिले विश्वास हुन्छ अनि औषधि लिइन्छ।
- योगीहरू भन्छन् – 'ईश्वर आफूभित्रै हुन्छ। हामी जागा भएको बखत पनि चित्त-वृत्तिलाई सुषुप्तिको स्थितिभन्दा अलि अघि बढाइदिने हो भने ईश्वर प्राप्त हुन्छ।' उपासक भन्छन् – 'यस सृष्टिका निर्मातालाई बाहिर देख्यौँ, ईश्वर प्राप्त भयो।' वेदान्तीको भनाइ छ – 'जो बाहिर-भित्र एक छ, जसमा अर्को छँदैछैन, ऊ ईश्वर हो।' संसार ईश्वरदेखि पृथक् छैन भन्ने सत्य श्रद्धाले प्राप्त हुन्छ। आँखाका नानीहरूलाई स्थिर गरेको खण्डमा मन स्थिर हुन्छ। निद्रामा प्रतिदिन मन स्थिर हुन्छ। मनको त्यो स्थिरता एक साधन मात्र हो। परमार्थ-पथमा त अखण्ड चैतन्यको साक्षात्कार हुन्छ र त्यो हुन्छ मार्ग र मार्गनिर्देशकमाथिको श्रद्धाद्वारा।
- लक्ष्यमा चित्तको एकाग्रता हुनुपर्छ।
- सर्वप्रथम आफ्नो लक्ष्य चिन। तिम्रो लक्ष्य त परम सत्य हो। त्यहाँ कालको दाल गल्दैन; दिशाको निर्देश चल्दैन।
- देश, काल, वस्तु केही पनि नसोच, यो नै ब्रह्मचिन्तन हो।
- इच्छाको पूर्ति र इच्छाको निवृत्ति दुवैको नाम शक्ति होइन।
- परमात्मासिवाय कुनै वस्तु छैन, इच्छामा पनि उही छ र अनिच्छामा पनि उही, अनि तिमीलाई शान्तिप्राप्ति हुने छ।
- पीठको मेरुदण्ड सीधा पारेर, आँखा स्थिर गरेर, मनलाई एकाग्र बनाएर चित्तवृत्तिहरूको निरोध गर, अनि परमार्थ सिद्ध हुने छ।
- शम-दमादि एक-अर्काका सहायक हुनाले सबै मिलाएर एक साधन मानिएको छ; किनकि मन वशमा नगरी इन्द्रियजय हुन सक्तैन।
- इन्द्रिय-संयम नगरी मनमाथि विजय पाइँदैन।
- रूप-रसादि विषयमा आसक्त जीवनलाई गुरु-वेदान्तमा श्रद्धा हुन सक्तैन।
- इन्द्रिय-संयमबिना विषय-सान्निध्यले क्षुब्ध मनद्वारा द्वन्द्व-सहिष्णुता पनि हुन नसक्ने हुँदा तितीक्षा पनि दमको अपेक्षा राख्तछ।
- गुरु र वेदान्तमा तीव्रतर श्रद्धाको अभावमा श्रवण आदि तथा श्रवणादिमा उपयोगी शमादि साधनमा पनि प्रवृत्ति हुन सक्तैन।
- शीतोष्ण, क्षुत्पिपासा, लाभालाभादि विचित्र विषयहरूको अनुभवजनित तापत्रय सह्य नहुने हो भने त मनको शम, इन्द्रियहरूको दम, गुरु-वेदान्तवाक्यमा श्रद्धा, चित्तैकाग्रता र प्राप्तोपभोगयोग्य धनादि विषयहरूबाट उपरति – यी सबै साधन बन्न सक्ने थिएनन्।

- साँचो मुमुक्षा उसैको हृदयमा हुन्छ, जो संसारलाई बन्धनरूप, दुःखरूप, मृत्युरूप मान्दछ ।
- विवेक, वैराग्य, शम-दम-तितीक्षा-श्रद्धा-समाधान-रूप षट्सम्पत्ति तथा मुमुक्षा – यी बहिरङ्ग साधन हुन् ।
- आफ्नो स्वरूपको ज्ञान नै परम कल्याण हो ।
- अविद्याबाट अज्ञानले गर्दा नै संसारमा बन्धनको भ्रान्ति हुन्छ । भ्रान्तिको निवारण ज्ञानद्वारा हुन्छ । अतः ज्ञानसिद्धिका लागि विचार गर्नुपर्छ ।
- वैराग्य र समाधिले सम्पन्न मुमुक्षुलाई नै निर्विघ्न श्रवणादिद्वारा तत्त्व-साक्षात्कार हुन्छ ।
- ईश्वर सच्चिदानन्दस्वरूप हुनाले नै ब्रह्मदेखि अभिन्न छ ।
- समाधि शब्दले त्रिपुटीभावरहित निर्विकल्प समाधि तथा निदिध्यासन शब्दले ध्यानध्येयात्मक त्रिपुटीयुक्त विकल्प-समाधि बुझिन्छ ।
- अपरोक्ष ज्ञानको साक्षात् साधन – ज्ञानको साक्षात् साधन वेदान्तवाक्य नै हो ।
- जो अङ्गसहित वेदाध्यायी छ, तदर्थज्ञ र जीवब्रह्मैक्य-विषयको दृढ निश्चयमा परिनिष्ठित छ तथा जसलाई आत्मसाक्षात्कार भएको छ, त्यो गुरु हुन्छ ।
- साक्षात्कारवान् तथा निष्ठावान् महात्माहरूको विशुद्ध एवं सूक्ष्म बुद्धिको महिमा विलक्षण छ ।
- जीव र ईश्वरको भेद अविद्या र मायाद्वारा जनित घटाकाश र मठाकाशको जस्तो हो ।
- आभाससहित अन्तःकरण-रूप उपाधिजनित नाना घटाकाशझैँ जीव-जीवमा परस्पर भेद छ ।
- वेदान्त-ग्रन्थहरूमा जसलाई अधिकारीका रूपमा प्रतिपादन गरिएको छ, त्यो साधन-चतुष्टयसम्पन्न अधिकारी नै शिष्य हो ।
- ईश्वरको अपेक्षा गुरुमा अधिक श्रद्धा-भक्ति गर्नुपर्छ, किनभने अखिल शास्त्रमा व्युत्पन्न व्यक्ति पनि गुरुको उपदेशबेगर आत्मतत्त्व बुझ्न सक्तैन ।
- गुरुको उपदेशको अभावमा वेदरूप समुद्र क्षार हो, क्षारसागरमा परेको प्राणी त्यो पानी पिएर दुःख नै अनुभव गर्दछ तथा शास्त्रान्तरकुशल पनि गुरुपरम्पराबिना जुन स्वतन्त्र वेदार्थको विचार गर्दछ, त्यो आफ्नो बुद्धिअनुसार भेदरूप क्षार-जलको नै आस्वादन गरी जन्म-मरणरूप प्रवाहमा निरन्तर दुःख नै पाइरहन्छ, मुक्तिरूप निरतिशय आनन्द प्राप्त गर्दैन ।
- गुरुकृपाबाटै आत्मसाक्षात्कार हुन्छ ।
- ईश्वरसेवाभन्दा पनि गुरुसेवा अधिक बताइएको छ ।
- ईश्वरसेवा अदृष्ट फलको हेतु हो, एवं गुरुसेवा धर्मनिरपेक्ष प्रसाद मात्रले उपदेशात्मक फलको हेतु हुन्छ ।
- गुरुसेवा दृष्टफलको हेतु हुन्छ तथा धर्मोत्पत्तिद्वारा अन्तःकरणशुद्धिरूप फल पनि दिन्छ, त्यसैले अदृष्टफलको हेतु पनि हुन्छ ।

- गुरुसेवा ईश्वरसेवाभन्दा ठूलो मानिएको छ ।
- मुमुक्षुले ब्रह्मनिष्ठ गुरुको सेवा अवश्य गर्नुपर्छ ।
- ब्रह्मा, विष्णु र शिवको स्वरूप नै गुरु हो भन्ने निश्चय गरी जसरी उनको कृपाप्राप्त हुन्छ, त्यसरी नै भक्ति गर्नू ।
- प्रारब्धकर्मानुसार व्यवहार गर्दै गुरुको शरीरगत गुण-गणको नै वर्णन-चिन्तन गरोस्, दोषको कहिल्यै चिन्तन वा उच्चारणसम्म पनि नगरोस् ।
- जुन साधक मन, वाक्, काय र धन आदि गुरुलाई समर्पण गरी नित्य सेवा गर्छ, त्यो गुरुप्रसादले ब्रह्मरूप नै हुन जान्छ ।
- बाह्य वस्तुहरूलाई हेर्नुको सट्टा आफूभित्रका वस्तुहरूलाई हेर्नु विचार हो ।
- प्रतिदिन हजारौँ शोक र सयकडौँ भय मूर्खलाई प्राप्त हुन्छन्, विचारवान्लाई होइन ।
- विचारमा दुःखनिवारणको ठूलो शक्ति छ ।
- देश, काल र वस्तुमा परिवर्तन भइरहन्छ, किन्तु यिनीहरूको साक्षी जुन छ, त्यो यीभन्दा पर छ ।
- सृष्टिको उपादान पनि तिमी हौ र यसका कर्ता पनि तिमी नै हौ ।
- हाड-मासु, मेद-स्नायु, रक्त, मल-मूत्रको राशिको नाम देह हो ।
- जुन वस्तु म-मेरो होइन, त्यसलाई म-मेरो भन्दा तिमी अति दुःखी भइरहेका छौ । आफूलाई खोज, अनि त्यो दुःख हराइहाल्छ ।
- मनभन्दा बुद्धि ठूलो छ ।
- प्रकृति दुःखको निर्माण गर्दैन ।
- वस्तुविज्ञान र आत्मविज्ञानको ठीक-ठीक सङ्गति हाम्रो बुद्धिमा नहुनाले दुःख हुन्छ ।
- जीवलाई ईश्वर हुन कुनै श्रम गर्नु छैन, केवल अन्तकरण शुद्धिपूर्वक हिन्दूत्व, मनुष्यत्व, जीवत्व आदिको अभिमानमात्र छाड्नु छ ।
- दुःख त अज्ञानबाट पैदा भएको हो र ज्ञानले हराउँछ । सत्य वस्तु आफ्नो आत्मा हो ।
- साधु-महात्माका लागि हिंसा पाप हो, सैनिकका लागि घरमा कसैलाई मार्नु पाप हो, अपराध हो । किन्तु युद्धमा शत्रुलाई मार्नु धर्म हो । पुण्य-पाप क्रिया वा तत्त्वमा हुँदैनन् । यी हुन्छन् संविधानमा । जब जसका लागि जुन ठाउँमा जुन परिस्थितिमा जे गर्ने विधान छ, त्यो गर्नु पुण्य हो, त्यसको विपरीत गर्नु पाप हो ।
- रोदन त जीवनमा नबोलाईकन अतिथिझैँ आइपुग्छ, अतः त्यो जान्छ नै ।
- यम-नियमको पालन तथा आसन, प्राणायाम र प्रत्याहारको अभ्यासले धारणा-ध्यानद्वारा जुन समाधि लाग्दछ, त्यसमा जुन तन्मयता हुन्छ, त्यही तन्मयता हुन्छ यदि वस्तुको ठीक-ठीक विचार छ भने ।
- चित्तका दुई अवस्था हुन्छन् – सङ्कल्पात्मक अर्थात् ग्रहणात्मक र शान्तावस्था अर्थात् अग्रहणात्मक अवस्था ।
- तपाईं ठूला-ठूला विद्वान्लाई पनि अज्ञानी मान्नुहुन्छ, किनभने ज्ञान तपाईंको स्वरूप हो ।

- दुःखको बीज संसारको सुखभोगमै छ र संसारको सुखभोगको बीज दुःखमा छ। सुख-दुःख दुवैमा जो एक छ, त्यो नै आफ्नो आत्मा हो।
- तिमी आफूलाई दुःखी ठान्दैनौ भने तिम्रा लागि कुनै साधनको आवश्यकता छैन। स्वस्थ पुरुषका लागि कुनै औषधि चाहिँदैन। ओखतीको आवश्यकता त रोगीलाई पर्दछ।
- बुद्धि दिनमा सहस्र-सहस्र रूप बदल्छ।
- हामी जसलाई दुःख भन्छौं, त्यो प्रज्ञाको अपराध हो, सम्झाइको दोष हो।
- हामी अनादि-अनन्त आफ्नो आत्मा नित्य शुद्ध, बुद्ध, मुक्त ब्रह्म नै हो भन्ने बुझ्दैनौं। प्रत्युत केवल शरीरको विचार गरी आफ्नो पूरा हिसाब लगाउँछौं। यो नै समझको भूल हो।
- समस्त दुःख समझदारीले – ज्ञानले हट्तछन्।
- जो उत्पन्न हुन्छ, त्यो नाशवान् हुन्छ।
- सबै आनन्दलाई नै प्यार गर्छन्। तिमी सबभन्दा बढी जसलाई प्यार गर्दछौ, त्यो तिम्रो आनन्द हो र सबभन्दा बढी प्यार आफूभन्दा अतिरिक्त कसैसँग हुँदैन।
- आफ्नै आफूपन नै सुख हो।
- आफ्नो पुरुषार्थ स्वयं आफू हो।
- जहाँ आफूभन्दा भिन्नबाट आनन्द लिनु छ, त्यहाँ करणको – इन्द्रियहरूको आवश्यकता पर्दछ।
- आफ्नो भूल, भ्रम हो हटाओस् त ऊ स्वयम् अनानन्दस्वरूप छ।
- दुःख दुई प्रकारका हुन्छन् - एक त वस्तुको अल्पाधिक्यको, अर्थात् कुनै वस्तु छैन वा कम छ भने दुःख, अर्को हो मनको परिस्थति बदलिने दुःख।
- हामी जुन वस्तुसँग सम्बन्ध जोड्छौं, त्यसले सुख-दुःख दिन्छ।
- शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध – यी पाँच विषय हुन्। यी न सुखद छन्, न दुःखद। पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि र आकाश – यी पनि सुखद वा दुःखद छैनन्। नेत्र, कर्ण, नासिका, रसना, त्वचा आदि इन्द्रियहरू पनि सुखद-दुःखद हुँदैनन्।
- अविद्याको अर्थ हो – अज्ञान, अबुझपन, मूर्खता।
- वास्तवमा दुःख दिन्छन् राग-द्वेष। प्रकृतिबाट जसरी पुष्प उम्रन्छ, बढ्छ, फुल्छ, त्यसरी नै शिशु पनि पैदा हुन्छ र बढ्छ।
- अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश – दुःखका यी पाँच कारण योगदर्शनमा बताइएका छन्।
- अविद्याको निवृत्ति गर, तिम्रो क्लेश मेटिन्छ, किन्तु संसार प्राकृत छ, अतः त्यो जस्ताको त्यस्तै रहिरहन्छ।
- वेदान्तदर्शन भन्छ – सृष्टि दुई प्रकारका छन्; एक जीवसृष्टि, अर्को ईश्वरसृष्टि। पृथ्वीजलादि पञ्च भूत, शब्दस्पर्शादि तन्मात्राहरू, इन्द्रियहरू, अन्तःकरण आदि ईश्वरले बनाएको सृष्टि दुःखद हुँदैन।
- ईश्वर त आनन्दघन छ, आनन्दस्वरूप छ।
- सृष्टि त आनन्दरूप नै हो।

- योगदर्शनमा ईश्वर, जीव, प्रकृति, अविद्या, वस्तुसत्य मानिएको छ किन्तु वेदान्त सृष्टिलाई परमाणु वा प्रकृतिबाट बनेको मान्दैन ।
- आफ्नो आत्माभन्दा भिन्न सृष्टिलाई हामी अधिष्ठानका प्रत्यक्-चैतन्यभित्र ब्रह्मतत्त्वको अज्ञानबाटै मान्दै छौँ । आत्मालाई ब्रह्मस्वरूप जान्नासाथ सृष्टि रहँदैन । 'आफ्नो आत्माभन्दा भिन्न सृष्टि छ' भन्ने विचार आफूले आफूलाई ब्रह्मरूप भनी नचिन्नाले नै हुन्छ ।
- भूतकाल अनादि हुन्छ, किनकि त्यो कहिले प्रारम्भ भयो भन्न सकिँदैन । भविष्यत् काल हुन्छ अनन्त, किनभने उसको समाप्ति कहिल्यै हुँदैन ।
- विस्तारको दृष्टिले पनि अनन्त कोटि ब्रह्माण्ड अनन्तमा केवल प्रतीत भइरहेका छन् ।
- रूपमा नेत्र प्रमाण छ, नेत्रमा मन, मनका लागि बुद्धि र बुद्धिको सत्ताका लागि म प्रमाण छु । म बुद्धिको भाव-अभाव दुवैको साक्षी हुँ । देश-काल-वस्तु सबको प्रतीति बुद्धिद्वारा हुन्छ ।
- समाधिमा शान्त चित्तमा सृष्टिको प्रतीति नै हुँदैन । विक्षिप्त चञ्चल चित्तमा नै सृष्टि प्रतीत हुन्छ ।
- ज्ञानस्वरूप त्यसलाई भन्दछन् जो अरूलाई जानोस् ।
- ब्रह्मको स्वभाव हो जान्नु, अनि अनन्तका स्वभाव हो ज्ञानमा नआउनु ।
- ब्रह्मको देख्नु स्वभाव हो, ज्ञान स्वभाव हो र दृश्य हुनु पनि स्वभाव हो ।
- ज्ञान अज्ञानको विरोधी छ ।
- जुन वस्तु विद्यमान छ, त्यसको कहिल्यै नाश हुँदैन, अनि जुन छैन त्यो कहिल्यै उत्पन्न हुँदैन ।
- न सत्बाट सत्को उत्पत्ति हुन्छ न असत्बाट असत्को ।
- सत्यवस्तु प्रकाशित गर्नु र त्यसको श्रवण गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ ।
- जो संसारमा दुःखानुभव गरिरहेको छ, उसको मनमा जिज्ञासा तथा मुमुक्षा जाग्रत् भइछाड्दछ ।
- जो ज्ञानी जीवन्मुक्त छन्, तिनलाई सुन्दा आनन्द आउँछ ।
- जसरी धातु, औषधि आदिको शोधप्रणाली हुन्छ, त्यसरी नै आत्माको पनि शोधप्रणाली छ ।
- अनेकताको ज्ञाताको नाम म हो ।
- मानिस जाग्रत्मा झैँ सपनामा पनि काम, क्रोध, लोध, भय, मोह आदिद्वारा प्रेरित भइरहेको हुन्छ ।
- सपनामा जे देखिन्छ त्यो तिमी होइनौ । जो सपना देख्छ, त्यो तिमी हौ । तिमी साक्षी चेतन हौ ।
- जाग्रत्मा सद्वासना रहेमा सपनामा स्वर्गको मिल्न सक्दछ । अभ्यास गरेर जाग्रत्मा सुषुप्तिजस्तो अवस्था बनाए समाधि सिद्ध हुन्छ । जो यस्तो सुषुप्तिको अनुभव गर्छ, त्यही आत्मा हो ।
- कालकला छ आयुका रूपमा, पृथ्वीकला माटोका रूपमा, जलकला रगतका रूपमा, अग्निकला उष्णताका रूपमा, वायुकला श्वासका रुरूपमा र

आकाशकला अवकाशका रूपमा देहमा नै छ, आत्मामा कुनै कला छैन। आत्मा कलाले रहित छ। देह कण-कणले बनेको छ।

- आफूलाई घट नसम्झेर शुद्ध माटो नै सम्झने हो भने प्रत्येक शरीरको भिन्नत्वको भेद मेटिन्छ।
- आफूलाई चेतन तत्त्व मानेमा व्यक्तित्वको दुःख मेटिन्छ। आत्मा कण-कण, कला-कला होइन, यो एक चेतन तत्त्व हो।
- देह त प्याजसमान हो, पत्र-पत्र छोडाउँदै जाँदा एकमाथि अर्को पत्र चढेको छ।
- देहलाई म सम्झनु पित्तललाई सुन सम्झनु हो र आत्मालाई देह सम्झनु पनि त्यही मूर्खता हो।
- आत्मा नियन्ता हो र आन्तर तत्त्व हो तथा देह नियम्य एवं बाह्य हो।
- बुद्धिमा कर्ता बसेको छ। मनोमय कोशमा वासना उठ्तछ। कर्ता विज्ञानमय कोशमा रहन्छ।
- देहदेखि लिएर आनन्दमय कोशसम्म सबै बाह्य, नियम्य, जड एवं अनात्मा हो।
- आत्मा ज्ञानस्वरूप हो, अतः पवित्र छ। देह मांसमय छ, अतः अपवित्र छ।
- देहमा 'म' पन हुनाले नै जन्म-मृत्यु-जरा-व्याधिको दुःख भोग्नुपर्ने हुन्छ। वस्तुतः हाम्रो मृत्यु कहिल्यै हुँदैन, मृत्यु शरीरको हुन्छ, शरीर त वस्त्र हो।
- चेतन तत्त्वमा एक रस रहन्छ।
- आत्मा स्वभावले ज्ञानमय छ, पवित्र छ।
- अनादि संस्कारद्वारा प्राप्त पञ्च भूतमा बीजत्व छ र अनादि अज्ञानद्वारा चेतनमा जीवत्व। ज्ञानद्वारा आफूलाई द्रव्य, देश, काल र संस्कारले रहित, सजातीय, विजातीय एवं स्वागत भेदले शून्य, अखण्ड, अद्वितीय ब्रह्म जानेपछि 'संस्कारयुक्त बीजभावमा प्राप्त म जीव चैतन्य भएँ' भन्ने भ्रान्ति निवृत्त हुन्छ।
- जसलाई सम्पूर्ण अज्ञानको निवृत्ति तथा स्वरूपज्ञानको प्राप्ति इष्ट छ, जन्म-मरणको निवृत्ति र अमृतत्वको प्राप्ति इष्ट छ, जो परिच्छिन्नताको द्वन्द्वबाट मुक्ति चाहन्छ, उसले तत्त्वज्ञानका लागि यत्न गर्नुपर्छ।
- आत्मा प्रकाशक हो र स्वच्छ छ तथा देह तामस भनिएको छ। यी दुवैलाई एउटै देख्नु महान् अज्ञान हो। आत्मा प्रकाशक अर्थात् सबै रश्मिहरूको मूल उद्गम हो, सबै प्रकाशकहरूलाई प्रकाश दिने हो।
- संसारमा सारा फोहोर प्राणीको शरीरबाट उत्पन्न हुन्छ। पञ्च-भूत आफैं अपवित्र, अस्वच्छ हुँदैनन्, शरीर नै सृष्टिलाई अपवित्र पार्छ।
- मन खराब सङ्कल्प आउँदा खराब र असल सङ्कल्प आउँदा असल हुन्छ।
- जस्तो रथको पाङ्ग्राको एक भाग कहिले माथि जान्छ कहिले तल, त्यस्तै नै उन्नति-अवनतिको चक्र जीवनमा चलिरहन्छ।
- आफ्नो स्वरूपलाई नचिनेर प्रमादवश आफूलाई देहरूप ठान्नु नै मृत्यु हो।
- आत्मा नित्य छ, सृष्टि अनित्य छ।

- देह जन्मभन्दा पहिले थिएन, मृत्युपछि पनि रहँदैन, वीचमा स्वप्नझैँ प्रतीत भइरहेछ।
- हामी र ज्ञान एक हौं, हामी नै ज्ञानस्वरूप हौं।
- मृत्युदेखि भयभीत मानिस मनले ज्यादै दुर्बल अथवा ज्ञानले कच्चा हुन्छ। चोर चोरी गर्न जाँदा मृत्युदेखि डराउँदैन। व्यापारी धन कमाउन कति दुःख उठाउँछ। सैनिक देश र धर्मको रक्षाका लागि युद्धमा जान्छ – गोलीको वर्षामा पनि अगाडि नै बढ्दछ।
- अधिक शिक्षाले, अधिक धन हुनाले वा उच्च पद मिल्नाले चरित्रको शुद्धि हुँदैन। जीवनोत्तर कालको लक्ष्य जसको जीवनमा छ, ऊ जानेर वा नजानेर आउने धनका लागि, सुखभोगका लागि अथवा पद-प्रतिष्ठाका लागि आफ्नो चरित्रको विनाश गर्न सक्तैन। आजका उच्च शिक्षा पाएका मानिस एक-अर्कामा आधिपत्य जमाउँछन्, गाली-गलौज गर्दछन्, एक-अर्काका विरुद्ध दुरालोचन छपाउँछन्, किनकि आज शिक्षामा संस्कार रहेको छैन।
- यस जीवनदेखि पर पनि केही सत्य छ।
- जीवनमा जुन स्थूलता छ, त्यसको मूल माटो हो।
- सङ्कल्प वा मनको कारण अहङ्कार हो। विचारको मूल महान् वा महतत्त्व हो। सुषुप्तिको मूल प्रकृति हो।
- तत्त्वतः त ज्ञान-अज्ञान केही पनि छैन।
- संसारमा अरूको धन र आफ्नो बुद्धि कोही कम मान्दैनन्।
- बुद्धिमान् मानिस ज्ञानलाई ज्ञान तब मान्दछन्, जब असीम, कालातीत, देशातीत एवं द्रव्यातीत तत्त्वको ज्ञान हुन्छ।
- जसरी जन्म जीवनको सत्य हो, त्यसरी नै मृत्यु पनि जीवनको सत्य हो। जसरी जाग्रत्, स्वप्न र सुषुप्ति जीवनका अवस्था हुन्, त्यसरी नै मृत्यु पनि जीवनको एक अवस्था हो।
- जसरी सुषुप्तिमा केही प्रतीति हुँदैन, त्यसरी नै मृत्युमा पनि थाहा हुँदैन। जीवनको आधारमा मृत्यु एक अनिवार्य घटना हो। मृत्युको डरदेखि मुक्त हुनु नै मृत्युदेखि मुक्त हुनु हो।
- वैदिक मतकाहरू द्रव्य, देश, काल तीन ओटैको प्रधानताद्वारा जीवत्वको प्रतिपादन गर्दछन्।
- देहको उपाधिले चैतन्यको नाम विश्व हो।
- सेवा, उपकार आदि सबै आफ्नो स्वरूप हो; अतः सब साधु हुन्।
- जबसम्म हामी आफूलाई व्यक्ति मान्दछौं, तबसम्म गुरु पनि व्यक्ति हुन्। जहाँ आफ्नो व्यक्तित्व छुट्तछ, गुरुको व्यक्तित्व त पहिले नै छुटेको हुन्छ। उहाँ त पूर्ण परब्रह्म नै हुनुहुन्छ। जब हामी आफूलाई ब्रह्म मान्दछौं त उनैमा लीन हुन्छौं।
- काल छ र काल ज्ञात हुन्छ।
- हामी यति सूक्ष्म छौं, देश हाम्रो विभुत्वलाई काट्न सक्तैन। काल हामीलाई आफ्नो सीमाले बाँध्न सक्तैन।

- संस्कार सबै देश-कालको सम्बन्धले बदलिइरहन्छ, भूगोल बदलिन्छ, खगोल पनि बदलिन्छ, मनको प्रसाद-विषाद पनि बदलिइरहन्छ, किन्तु म एकरस रहन्छु ।
- अन्तःकरणको वृत्तिमा आभास चैतन्य हुन्छ ।
- सम र शान्तको अर्थ हो मनमा पनि त्यही, अन्तःकरणमा पनि त्यही र घटमा पनि उही निर्विकार रूपमा हुनु ।
- मनमा काम, क्रोध, लोभ वा मोह आउँछ त केही समयका लागि आउँछ ।
- मान्छे प्रायः देह र देहका सम्वन्धीहरूका लागि सब अन्याय गर्दछ, तर बुझ्दैन – देह स्वयं असद्रूप हो ।
- मान्छे अरूको विषयमा केही भन्दछ भने ऊ आफ्नै स्थितिको सूचना दिन्छ । असल-खराब आफ्नै दृष्टिकोणको भेद हो ।
- भगवान् शिवको ध्यान – प्रलयङ्कर रुद्रको ध्यानले कामलाई निवृत्त गरिदिन्छ ।
- हामी निर्विकार तत्त्वमा आफ्नो म स्थापित गरौँ ।
- काम, क्रोध आदि मनमा आउनु मनको विकार हो ।
- जब हामी कुनै वस्तुलाई धेरै महत्त्वपूर्ण ठानेर आफूसँग नभएको र अरूसँग भएको ठान्दछौं, तव त्यस वस्तुको प्राप्तिका लागि सङ्कल्प हुन्छ ।
- कामका दुई छोराहरू छन् – क्रोध र लोभ । कामनामा वाधा पुऱ्याए त्यो बाधा पुऱ्याउनेमाथि क्रोध र कामना पूरा भए लोभ हुन्छ ।
- युवकले सङ्कटको अवस्थामा निराशावादी वा विचलित हुनु हुँदैन, प्रत्युत मनमा उत्साह हुनुपर्छ ।
- जीवन अनन्त छ, जीवनका सम्भावनाहरू अनन्त छन् ।
- तिमी विश्वामित्रझैँ नयाँ सृष्टि गर्न सक्तछौ । तिम्रो सङ्कल्पमा अनन्त शक्ति छ ।
- पापी हेर्दा जतिसुकै निर्विकार देखिन खोजोस्, तर पाप आफ्नो कर्तालाई भित्रभित्रै काटिरहेको हुन्छ । ईश्वर आफैँले कसैलाई पापी वा पुण्यात्मा बनाउँदैनन् ।
- हाम्रो हृदयमा जुन चैतन्य छ, त्यो यमराज अर्थात् कर्म-निर्णायक हो ।
- जुन काम गर्दा तिमी आफ्नो दृष्टिमा नै गिर्दछौ, त्यस्तो काम कहिल्यै नगर ।
- जबसम्म अभिमानपूर्वक कर्मलाई स्वीकार वा अस्वीकार गरिन्छ, तबसम्म कर्म छुट्तैन ।
- कर्मको अभिमान छुट्नु नै कर्मदेखि मुक्ति पाउनु हो ।
- यो देह म होइन, मेरो हो र मेरो पनि केही समय मात्र रहन्छ ।
- अहम्भाव हुनाले आफूमा र राग हुनाले अरूमा सौन्दर्य देखिन्छ ।
- फूल माटोबाट बनेको हो र रङ्ग सूर्यको किरणबाट आएको हो ।
- ज्ञान न समाधिको नाम हो, न शान्तिको ।
- शारीरिक सबै रोग अजीर्णले गर्दा हुन्छन् ।
- वातैपिच्छे झर्कने, कुँडिने, चिढिने आदि गर्नु अपरिपक्व मनको चिह्न हो । वस्तुको सच्चा स्वरूपलाई नसम्झनु नै बुद्धिको अपरिवक्वपन हो । विचार

परिपक्व छैन भने बुद्धि रोगी हो। मनको सङ्कल्प परिपक्व छैन भने मन रोगी हो।

- हृदयमा जुन प्रकाश छ, त्यो आभास हो।
- मनोलय हुनु तमोगुणको अवस्था हो र त्यसमा विक्षेप हुनु रजोगुणको अवस्था हो।
- अनन्त अद्वितीय ब्रह्मतत्त्वको अज्ञानले गर्दा नै द्वैतभान भइरहेछ।
- आत्मा र ब्रह्मको एकताको ज्ञान हुँदा अविद्या, अज्ञानसहित भ्रान्तिको निवृत्ति हुन्छ।
- आत्मा र ब्रह्मको एकत्वको ज्ञानले नै द्वैतको बोध हुन्छ।
- सबै भेद गुणहरूले गर्दा हुने हो।
- कुनै दुःखीलाई देखेर दया आउनु सत्वगुणको वृत्ति हो।
- 'अरू मान्छे निर्दयी छन्, तुच्छ छन् अथवा यो दुःखी छैन, दम्भी छ, फोहोरी छ' भन्ने घृणाको वृत्ति तमोगुण हो।
- कालचक्र क्षुद्रलाई पनि महान् बनाइदिन्छ।
- विशुद्ध आत्मा वा परमात्माको हामी निश्चल समाधिद्वारा उपासना गर्छौं।
- इन्द्रियहरूमा र मनमा त्यसरी नै विश्वास गर्नु हुँदैन, जसरी कोही विषालु सर्पमा विश्वास गर्दैन।
- कर्म गर्नुभन्दा पहिले वासना हुन्छ, कर्म गर्दा अहं क्रिया हुन्छ, कर्म गरिसकेपछि त्यसमा ग्लानि अथवा अभिमान हुन्छ।
- जुन कर्म गर्दा ग्लानि, पश्चात्ताप र आलस्य आउँछ, त्यो तामस कर्म हो।
- जुन कर्म गर्दा अशान्ति हुन्छ, थकाइ लाग्दछ, कर्मको विस्तार बढ्दछ, त्यो राजस कर्म हो।
- जुन कर्म गर्दा चित्त प्रसन्न हुन्छ र उत्तम कर्म गरेको अभिमान बढ्दछ, त्यो सात्त्विक कर्म हो।
- शरीरका शिशु-युवा-वृद्ध अवस्थाहरू, जाग्रत्-स्वप्न-सुषुप्ति अवस्थाहरू, शरीरको धर्मगमनागमन, शरीरको स्थिति र समाधि आदि स्थूल वा सूक्ष्म अवस्थाहरूसँग आत्मदेवको कुनै सम्बन्ध छैन।
- पृथ्वीमा जति अन्न छन्, स्वर्ण छन्, जति पशु छन्, स्त्रीहरू छन् ती सबै मिलेर पनि कुनै एउटा भोगी व्यक्तिको मनलाई सन्तुष्ट गर्न सक्तैनन्।
- जुन-जुन तपाईंको स्वरूपमा छैन, त्यसदेखि तपाईंलाई स्वाभाविक अरुचि छ।
- शास्त्र र सन्त बारम्बार बताउँछन् – तिमी शुद्ध, बुद्ध, मुक्त आत्मा हौ।
- पहिले आफूलाई चिन अनि परमात्मालाई चिन्न सक्तछौ।
- प्राप्त वस्तुको अपेक्षा गर्नु र अप्राप्तलाई चाहनु मानिसको स्वभाव हो।
- मनुष्यको जीवनमा जुन अविद्या छ, त्यो ईश्वरको सर्वज्ञताको विलास हो।
- मानवकला ईश्वरको सृष्टिरचना-कौशलको प्रकाश हो।
- मान्छेमा जुन प्रेम छ, त्यो ईश्वरको प्राकट्य हो।
- ईश्वरमा सबदेखि निर्लिप्त रहने जुन गुण छ, त्यही मान्छेको जीवनमा निवृत्ति हो।

- तिमी आफ्नो आनन्दलाई दुःख, आफ्नो ज्ञानलाई अज्ञान धनका लागि नै बनाइरहेछौ ।
- संसारको कुनै वस्तु हामीलाई समात्दैन, समात्दछ त अन्तःकरणले ।
- जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति अवस्थाहरू बदलिइरहन्छन् ।
- जसको रुचि र प्रयत्न जुन दिशामा छ, ऊ त्यो विषय बुझ्छ ।
- जसको सांसारिक वस्तुहरूमा आसक्ति हुँदैन, जो दुःखबाट आत्यन्तिक निवृत्ति चाहन्छन्, जसको बुद्धि शुद्ध छ, उसको विचारमा वेदान्त आउँछ ।
- शत्रु-चिन्तनले द्वेष र मित्र-चिन्तनले राग हुन्छ नै ।
- भोग विनाशी छ ।
- ईश्वर सम्पूर्ण बुद्धिहरूका सञ्चालक हुन् ।
- आत्मादेखि न कोही ठूलो छ न सानो, ठूलो-सानो हुनु देश-परिच्छेद हो, अगाडि-पछाडि हुनु काल-परिच्छेद हो र कारण-कार्य हुनु वस्तु-परिच्छेद हो ।
- पुरुष पर हुन्, पुरुष एक हुन्, पुरुष आफ्नो महिमामा स्थित छन् ।
- धर्मको नाउँमा जुन युद्ध हुन्छ, यो वस्तुको अज्ञानले गर्दा हुन्छ । जब देवता-दैत्य लड्दछन्, महात्मा देख्छन् दुवैमा एकै आत्मा छ ।
- सबै परमात्मा नै हुन् तर यो कुरा बुझ्ने महात्मा अत्यन्त दुर्लभ छन् । महात्मा दुर्लभ छन्, परमात्मा सुलभ छन् । परमात्मा त यी सबै हुन् तर यसलाई चिन्नेहरू दुर्लभ छन् ।
- महात्माहरू वनमा बसेर तत्त्वदर्शन गर्दछन् ।
- निन्दा-स्तुति गर्नेहरू दुवै नै विष दिने हुन् ।
- जुन स्थान संसारको तापले सन्तप्त व्यक्तिका लागि शरण लिन योग्य छ, त्यो अरण्य भनिन्छ ।
- हामी त सत्ताका दृष्टिले स्वयम्भू हौं, चेतनका दृष्टिले स्वयंज्योति हौं, आनन्दका दृष्टिले आत्मरति, पूर्णकाम हौं ।
- संसार फलामको गोलाजस्तो हो र परमात्मा आगोसमान व्यापक छन् ।
- जीव, अन्तःकरण, ती जीवहरूको कर्म-संस्कार तथा पञ्च भूत पहिलेदेखि नै हुन्छन्, ब्रह्माको काम यसलाई खालि जोड्नु हो ।
- रूख सुक्तछन्, प्राणी मर्दछन्, यी वस्तुहरूमा क्षीणता, शिथिलता अथवा ह्रास आउँछ, शिथिल गर्ने त्यस शक्तिका स्वामी चैतन्यलाई रुद्र भन्दछन् ।
- जब परम तत्त्वको ज्ञान हुन्छ, तब आफ्नो र ईश्वरको बीचमा पर्खाल उभ्याउनुको आवश्यकता नै के छ ?
- रूपभन्दा सूक्ष्म नेत्र हो, नेत्रभन्दा सूक्ष्म मन हो, मनभन्दा सूक्ष्म बुद्धि हो, बुद्धिभन्दा सूक्ष्म अहं हो र अहंभन्दा सूक्ष्म जीव हो ।
- जेमा जीव एवम् ईश्वर दुवैको बोध हुन्छ, त्यो ब्रह्म हो ।
- जीवन्मुक्त तत्त्वज्ञानीका दृष्टिमा आत्मा परमात्मासँग एक हुन्छ ।
- व्यक्ति बोल्दछ तर उसको वाणीमा उसको संस्कार हुन्छ, किनकि अन्तःकरण संस्काररहित हुँदैन ।
- जो कारण हो त्यो ब्रह्म हो, जुन कार्य हो त्यो संसार हो, जुन भित्र छ त्यो ब्रह्म र जुन बाहिर छ त्यो संसार ।

- जुन द्रष्टा हो त्यो ब्रह्म र जुन दृश्य हो त्यो संसार ।
- ब्रह्ममा त देश-काल-वस्तु छँदैछैन ।
- असङ्ख्य वस्तुहरूलाई दुई भागमा बाँडेर एकलाई मिथ्या र अर्कोलाई सत्य गरेर बताउनु वेदान्त बुझाउने रीति मात्र हो ।
- उपासकहरूको भनाइ छ – ईश्वर नै जगत् बनेको छ ।
- जो अद्वितीय छ, अनन्त छ, जेमा सम्पूर्ण अभ्यास हुन्छ, त्यो परमात्मा परम ब्रह्ममा यो जगत् प्रतीत भइरहेछ ।
- भोग-योग, कार्य-कारण, स्वर्ग-नरक सबै ब्रह्म नै हुन् ।
- आफ्नो अन्त:करणमा जुन संस्कार छ, त्यो ईश्वरमा पनि देखिन थाल्छ । मानिसको मन संस्काराक्रान्त रहन्छ, फलत: त्यो ईश्वरलाई आफ्नै संस्कारअनुसार देख्न थाल्दछ र त्यसै ईश्वरलाई चाहन्छ ।
- आत्मा र ब्रह्ममा अलिकति पनि अन्तर गऱ्यो कि म-मेरोमा फसिन्छ, पाप-पुण्य, स्वर्ग-नरकको अनर्थमा परिन्छ । भेदको यो भ्रान्ति अज्ञानले हुन्छ ।
- जुन दु:ख आफ्नो मनको दुर्बलताबाट हुन्छ त्यसको औषधि बाहिर कतै पनि हुँदैन ।
- दु:ख पनि चेतनाको एक विलास हो ।
- दु:खको सम्बन्ध आत्मासँग सर्वथा छैन ।
- उनान्सय प्रतिशत दु:ख बाह्य वस्तुहरूको सम्बन्धले गर्दा हुन्छ ।
- सबै दु:खहरूको मूल कारण आफ्नो स्वरूपको अज्ञान नै हो ।
- वेदान्तको प्रयोजन तीन कुरा छाड्नुमा छ दुख, अज्ञान, भ्रान्ति तथा भय ।
- जब सबैलाई आफ्नै आत्मारूप ठान्छौ, तब भय, दुख र अज्ञान कसरी रहन सक्तछ ।
- मनुष्य एक आकारको नाम हो ।
- नाम-रूप धर्म-अवस्था, विचार-संस्कार, गुण-आकार सबै परिवर्तनशील छन्, तत्त्व मात्र ज्युँको त्युँ रहन्छ, कहिल्यै बदलिँदैन ।
- ज्ञानी सम्पूर्ण प्राणीहरूलाई आफ्नै आत्मा ठान्दछन् ।
- सबै संसारी मान्छे ब्रह्ममा नै रहन्छन्, ब्रह्मलाई नै देख्तछन्, छुन्छन्, सुन्दछन्, सुँघ्दछन्, ब्रह्मदेखि नै रिसाउँछन्, उसैलाई फकाउँछन्, सबै मन-इन्द्रियहरूको व्यवहार-विषय ब्रह्म नै हो तर त्यसलाई चिन्दैनन् ।
- जगत्मा हामीलाई यो जो भ्रम भइरहेछ, यसको नाम माया हो ।
- सृष्टिमा कुनै पनि नामरूप भाव, विचार परमात्मादेखि अतिरिक्त होइन, यहाँ परमात्मासिवाय अरू केही पनि छैन ।
- ज्ञानको प्रकाश नभई वस्तुको दर्शन हुँदैन ।
- ईश्वरको दर्शन नभई तपाई संसारको कुनै वस्तु त्यसरी नै देख्न सक्नुहुन्न, जसरी माटो देख्न नचाहेमा घडा पनि देखिँदैन ।
- विषय त आनन्दमा मिलेको फोहोरमैला हो, वस्तुत: त ब्रह्म नै हो ।
- जीवनमा वासनाको होइन, बुद्धिको प्रधानता हुनुपर्छ । इन्द्रियहरूको क्षणभरको सुखका लागि मनको सुख बिगार्नु समझदारी होइन ।

- संसारमा राग-द्वेष नगरीकन जुन समय बितिरहेको छ, त्यसलाई बित्न देऊ। जुन राम्रो-नराम्रो, जन्म-मृत्यु, सुख-दुःख आदि समयको गतिमा बहिरहेको छ, त्यसलाई बहन देऊ।
- आत्मामा चार कुरा छैनन् – १) पापपुण्यको कर्तापन, किनकि आत्मा साक्षी हो, २) सुख-दुःखको भोक्तापन, किनकि आत्मा सुख-दुःख तथा यिनका भोक्ताको पनि साक्षी हो, ३) स्वर्ग-नरकमा आउने-जाने होइन, किनकि आत्मा परिपूर्ण छ, तथा ४) परिच्छिन्नत्व, किनकि आत्मा अद्वितीय छ।
- तिमी तत्त्वदृष्टिले उही अजर-अमर, शुद्ध-बुद्ध, नित्यमुक्त तुरीय ब्रह्म हौ।
- तीनै कालमा अबाधितलाई सत, तीनै कालमा सबै जान्नेलाई चित् र तीनै कालमा परम प्रियलाई आनन्द भन्दछन्।
- मायायुक्त चैतन्य नै ईश्वर कहलाउँछ, उनै जगत्का उत्पत्ति, स्थिति र प्रलयका कारण हुन्।
- जीवहरूको कर्मफल दिनुबाट जब ईश्वर विमुख हुन्छन्, तब जगत्को प्रलय हुन्छ।
- तमोगुणप्रधान मायाबाट आकाश-वायु-तेज-जल-पृथिव्यात्मक पञ्च भूत उत्पन्न हुन्छन्।
- ईश्वरमा दुई अंश छन् – चेतन्यांश एवं मायांश।
- अपञ्चीकृत भूत एवं भूतहरूको कार्य अन्तःकरण, प्राण र कर्मेन्द्रिय यिनीहरूलाई सूक्ष्म सृष्टि भन्दछन्। सूक्ष्म सृष्टिविषयक ज्ञान इन्द्रियहरूद्वारा हुँदैन।
- मोक्षको साधन ज्ञान हो, कर्म वा उपासना होइन।
- शुद्ध-सत्त्वप्रधान माया ईश्वरको कारण-शरीर हो।
- पञ्च सूक्ष्म भूतहरूद्वारा निर्मित मन, बुद्धि, चित्त र अहङ्कार एवं पञ्च प्राण, पञ्च कर्मेन्द्रिय, पञ्च ज्ञानेन्द्रिय – यी सबै मिलेर जीवको सूक्ष्म शरीर बन्छ। सबै जीवहरूको सूक्ष्म शरीर मिलेर ईश्वरको सूक्ष्म शरीर बन्छ।
- कारण-शरीरमा आनन्दमय कोशको अन्तर्भाव छ एवं सूक्ष्म शरीरमा विज्ञानमय, मनोमय र प्राणमयको अन्तर्भाव छ। पञ्च ज्ञानेन्द्रिय एवं सङ्कल्प-विकल्पात्मक अन्तःकरणको वृत्तिरूप मन मिलाएर मनोमय कोश हुन्छ। पञ्च प्राण र पञ्च कर्मेन्द्रिय मिलाएर प्राणमय कोश हुन्छ। स्थूल शरीरलाई अन्नमय कोश भन्दछन्।
- अज्ञान नै कारण-शरीर हो। स्थूल र सूक्ष्म दुवै शरीरहरूको कारण हुनाले अज्ञानलाई कारण-शरीर भन्दछन्।
- समष्टि अज्ञानरूप माया नै ईश्वरको कारण-शरीर हो।
- जीवहरूको सूक्ष्म शरीरको समष्टिरूप हिरण्यगर्भ ईश्वरको सूक्ष्म शरीर हो।
- सत्त्वगुणको अवस्थाविशेषको नाम विज्ञानमय कोश हो।
- आनन्द नै आत्माको स्वरूप आत्मस्वरूप आनन्द एवं त्यसको प्रतिबिम्ब-सहित प्रिय-मोद-प्रमोदरूप वृत्तिको लयको अवधिभूत जुन अविद्या छ, त्यही कारण-शरीर हो।

- स्वप्नावस्थामा स्थूल देहको भान हुँदैन, तर आत्माको भान हुन्छ, तथा सुषुप्तिमा सूक्ष्म शरीरको भान हुँदैन ।
- जुन वस्तु स्वल्प देश तथा स्वल्प कालमा रहन्छ, त्यसलाई व्यभिचारी भन्दछन् ।
- आत्मा पञ्चकोशातीत तथा शरीरत्रय एवं अवस्थात्रयको साक्षी हो र त्यो आत्मा तिमी नै हौ ।
- जसरी ढुकुटीमा धन रहन्छ, ढुकुटीले धनलाई ढाक्तछ, त्यसरी नै कोश आत्मालाई ढाक्तछ ।
- जेजति जगत् देखिन्छ, त्यो सूक्ष्म शरीरको छाया मात्र हो ।
- स्थूल शरीरको झैँ सूक्ष्मको उत्पत्ति-नाश हुँदै-हुँदैन ।
- सूक्ष्म शरीर र कारण-शरीर दुवै साथ रहन्छन् । जब ज्ञानाग्निले सूक्ष्म शरीरका समग्र वासनाहरूको नाश हुन्छ, तव कारण-शरीररहित उसको नाश हुन्छ । कारण-शरीर सूक्ष्म शरीरको कारण भएर पनि कर्ता-भोक्ताको अभिमानले रहित अज्ञान रहनाले उससँग संयुक्त रहन्छ ।
- सूक्ष्म शरीर वासनाहरूका फल भोग्ने, अनुभव गर्ने र नयाँ वासनाहरू उत्पन्न गर्ने हुन्छ ।
- सूक्ष्म शरीर त्रिगुणात्मक अप्रत्यक्ष (सूक्ष्म) पञ्च महाभूतहरूद्वारा बनेको छ ।
- इन्द्रियहरूका आध्यात्मिक, आधिभौतिक र आधिवैदिक तीन रूप छन् । वाक्, पाणि, पाद, शिश्न र गुदा कर्मेन्द्रियहरूको आध्यात्मिक स्वरूप हो । अग्नि, इन्द्र, विष्णु र प्रजापति र मृत्यु आधिदैविक स्वरूप हो । बोल्नु, लेनदेन गर्नु, हिँड्नु आनन्द र मलत्याग आधिभौतिक स्वरूप हो ।
- श्रोत्र, त्वचा, चक्षु र प्राण अध्यात्म हो, दिशा, वायु, सूर्य, वरुण र अश्विनीकुमार अधिदेव हो र शब्द, स्पर्श, रूप, रस र गन्ध अधिभूत हो ।
- प्राण हृदयस्थानमा रहन्छ । दिन-रातमा २१,६०० श्वासोश्वास लिनु उसको काम हो, जल उसको तत्त्व हो । अपान गुदास्थानमा रहन्छ, मलमूत्र र वीर्यको त्याग गर्नु उसको काम र तत्त्व पृथ्वी हो । समान नाभिस्थानमा रहन्छ र खाए-पिएको अन्न-जललाई जठराग्निमा पचाउने र प्राण-अपानलाई समान राखेर चेष्टा गराउनु उसको काम हो र तत्त्व वायु हो । उदानको स्थान कण्ठ हो र पचेको अन्नलाई विभाग गर्नु र कण्ठमा रहने हिता नाडीद्वारा सपना देख्नु, हिक्का र उत्क्रमण (मृत्यु समयमा शरीरबाट निक्लनु) उसको क्रिया हो र तत्त्व तेज हो । व्यान शरीरको सबै भागमा व्याप्त भएर रहन्छ ।
- सूक्ष्म शरीरको कण्ठस्थान हो, मध्यमा वाचा, सूक्ष्म भोग, ज्ञान शक्ति, गुण रज, उकार मात्रा र तैजस जीव अभिमानी हो ।
- सूक्ष्म शरीरमा नै स्वप्नावस्था हुन्छ । स्थूल शरीरको कण्ठदेशमा जुन हिता नामको नाडी छ, उसमा सपना देखिन्छ । स्वप्नका सबै दृश्य सूक्ष्म शरीरमा हुन्छन् – देखिन्छन् ।
- ज्ञानशक्ति सूक्ष्म शरीरमा हुन्छ । स्थूल शरीरमा जुन ज्ञानशक्ति प्रतीत हुन्छ, त्यो यसै शरीरबाट आउँछ, यसैले उसैको हो ।

- ॐकार जसरी ब्रह्माण्डमय छ, त्यसरी नै शरीरमय पनि छ ।
- सूक्ष्म शरीरमा अभिमान गर्ने जुन जीव छ, त्यसलाई तैजस भन्दछन् । किनकि त्यो तेजमा नै अनेक प्रकारका प्रपञ्चको दृश्यलाई जान्दछ र त्यसको अभिमान गर्दछ ।
- सूक्ष्म शरीर मायाका सत्त्व, रज र तम यी तीन गुणले युक्त छ ।
- अन्तःकरण र पाँच ज्ञानेन्द्रियहरू सत्त्वगुणका हुन्, यसैले अन्तःकरण सत्त्वगुणको कार्य भनिन्छ । पाँच प्राण र कर्मेन्द्रियहरू रजोगुणले बनेका छन् र पाँचै विषय शब्द, स्पर्श, रूप, रस र गन्ध तमोगुणले बनेका छन् ।
- सूक्ष्म शरीर सूक्ष्म भोगले युक्त हुन्छ एवं अपञ्चीकृत पञ्च भूतहरूले बनेको छ र वासनामय छ ।
- चित्त र अहङ्कारको समावेश बुद्धिमा हुन्छ ।
- सूक्ष्म शरीर जीवात्माको कार्य गर्ने साधन ज्यावल मात्र हो ।
- प्राणमय कोश प्राणहरूको समुदाय रूप हो । त्यो आनन्दमय, विज्ञानमय र मनोनय कोशले पूर्ण भएर अन्नमय कोशलाई पुष्ट गर्दछ ।
- विज्ञानमयभन्दा मनोमय र मनोमयभन्दा प्राणमय अधिक स्थूल छ । प्राणमय कोशको मनोमय कारण हो र मनोमयको विज्ञानमय कारण हो ।
- प्राण, अपान, समान, उदान र व्यान – यी पाँच प्राण हुन् ।
- वाक्, पाणि, पाद, गुदा र उपस्थ – यी पाँच कर्मेन्द्रिय हुन् ।
- समानवायु नाभिमा रहन्छ र अपानवायु वस्ति र गुदामा रहेर मलमूत्रको त्याग गर्दछ ।
- अपानवायु नाभिको मुनि र प्राणवायु माथि हुन्छ । दुवैको मध्यमा समान वायु छ, यसले गर्दा जठराग्नि प्रदीप्त हुन्छ र त्यसबाट अन्नरस-रक्तादि परिणाममा पुगी अन्तमा ओजसञ्ज्ञा प्राप्त गरेर जीवनरूप हुन्छ ।
- नाभिको तल पक्वाशय र माथि आमाशय छ र त्यसको मध्यमा प्राणवायु रहन्छ । पाँचै प्राण हृदयमा गएर त्यहाँबाट माथि र तल सबैतिर घुम्दछ ।
- नागबाट डकार आउँछ, कूर्मबाट आँखा खुल्ने र बन्द हुने हुन्छ, कृकलद्वारा छिउँ आउँछ, देवदत्त हाई ल्याउँछ र धनञ्जय सब शरीरमा रहेर शरीरलाई पुष्ट गर्दछ र मृत्युपछि मृतक शरीरलाई फुलाउँछ ।
- वेगरूप प्रारब्धको अन्तःमरण हो र नवीन वासनाहरू प्रारब्ध रूपमा प्रकट हुनु जन्म हो ।
- आत्मा सच्चिदानन्द, सक्रिय, अव्यक्त आद्यन्तरहित, सबैको अधिष्ठान र अद्वैत छ तथा जे-जेमा तँलाई आत्मा हुने भान हुन्छ, त्यस-त्यस पदार्थका लक्षणहरूलाई उपर्युक्त आत्माका लक्षणहरूसँग दाँजी हेर ।
- जल विकारी हुन्छ त प्राण पनि विकारी हुन्छ ।
- क्षुधा र तृषा लाग्नु प्राणको धर्म हो ।
- सङ्कल्प-विकल्प जेबाट हुन्छ, त्यो मन हो ।
- चेतन सत्, चित् र आनन्दको स्वरूप हो । आनन्दमय कोशमा आनन्दको, विज्ञानमयमा चित्तको र मनोमयमा सत्को आभास छ । मनोमय सत्को आभासले युक्त हुनाले इन्द्रियहरू र विषयहरूलाई सत्यरूपले ग्रहण गर्छ ।

- जसरी चन्द्र सूर्यको प्रकाश लिएर प्रकाशित हुन्छन् त्यसरी नै मन पनि ब्रह्मको सत्स्वरूप प्रकाशद्वारा प्रकाशित हुन्छ ।
- पाँच ज्ञानेन्द्रियहरू हवन गर्ने होतृरूप हुन्, विषयरूप घ्यूको प्रवाहले मनोरूप आगो प्रदीप्त हुन्छ र अनेक प्रकारका वासनारूप समिधाद्वारा प्रज्ज्वलित मनोमय कोश सब प्रपञ्चको वहन गर्दछ ।
- अज्ञानद्वारा संसाररूप बन्धनमा हाल्ने र ज्ञानद्वारा बन्धनबाट छुटाउने मन नै हो । मन आफ्नो शक्तिद्वारा जसरी सपनामा केही नभएर पनि विश्व उत्पन्न गर्दछ, त्यसरी नै जाग्रत्मा जगत्को कल्पना पनि मन नै हो ।
- मन संसारतिर लक्ष्य भएमा बन्धनको कारण हुन्छ र आत्मातिर लक्ष्य गर्ने भएमा मुक्त पनि त्यही गर्छ । योगशास्त्रमा वताइएको प्रत्याहार मनोमय कोशमा हुन्छ, धारणा विज्ञानमय कोशमा हुन्छ, ध्यान आनन्दमय कोशमा हुन्छ, समाधि आनन्दमय कोशभन्दा पर हुन्छ ।
- मन सधैँ समभावमा रहँदैन, ज्ञानद्वारा त्यसको नाश हुन्छ, यसैले यो नित्य छैन ।
- विज्ञानमय कोश सूक्ष्म शरीरको अन्तिम कोश हो ।
- जसरी मनोमय कोशमा मन र ज्ञानेन्द्रिय छन्, त्यसरी नै विज्ञानमय कोशमा पनि बुद्धि र ज्ञानेन्द्रिय छन् । जब ज्ञानेन्द्रियहरूको मनसँग सम्बन्ध हुन्छ, त्यसलाई मनोमय कोश र जब बुद्धिसँग सम्वन्ध हुन्छ अनि विज्ञानमय भनिन्छ ।
- संसारका सबै रचना विज्ञानमय कोशबाट आरब्ध र सम्बद्ध भएर क्रमशः स्थूल हुँदै मनोमय, प्राणमय तथा अन्नमय कोशमा आउँछन् ।
- कारण-शरीरमा चित्त र अहङ्कारको कारणरूपता अप्रत्यक्ष हुन्छ र विज्ञानमयमा प्रतीत हुन्छ ।
- विज्ञानमय कोश नै आत्माको समीपमा छ ।
- जति लौकिक शास्त्र छन्, ती सबैको दृष्टि विज्ञानमय कोशभन्दा अगाडि छैन ।
- भेदरहित एकरस ज्ञानस्वरूप आत्मा हो ।
- सांसारिक बुद्धिमा अडेर आत्मालाई बुद्धिभन्दा भिन्न जान्न सकिँदैन ।
- आत्मा त्रिलोकबाधित असङ्ग छ, असङ्ग भएर पनि भ्रान्तिको सङ्गदोष र बुद्धिका सत्त्वादि गुणहरूले गर्दा विषयात्मक भावमा प्राप्त हुन्छ । परन्तु जब बुद्धिको बोध गरिन्छ, तब असङ्ग प्रतीत हुन्छ ।
- स्थूल शरीर पञ्च भूतको हो, सूक्ष्म शरीर संस्कार-वासनास्वरूप हो र कारण-शरीर अति सूक्ष्म कारणमायाको हो ।
- उज्यालोबाट अन्धकारमा गएको अवस्था कारण-शरीरझैँ हो । कारण-शरीर अन्धकारमय एकै प्रकारको भए पनि अनेक थरीका भावका बीजले सहित हुन्छ ।
- कारण-शरीरमा दुःखनिवृत्ति अवश्य हुन्छ, किन्तु त्यो निवृत्ति क्षणिक हुन्छ । अज्ञानको गहिराइमा दुःखको अनुभूति हुँदैन । त्यसैले दुःख छैन भन्न सकिँदैन ।

- कारण शरीरमा द्वैतप्रतीति हुँदैन, यसैले सुख-दुःखको अनुभव पनि हुँदैन ।
- सुषुप्ति अज्ञानस्वरूप छ र समाधिस्वरूप ज्ञान आत्मस्वरूप छ ।
- सहनशीलता एक शुभ गुण भनिन्छ । त्यो सहनशीलता सद्गुण र लाभादि दुर्गुणले गर्दा पनि हुन्छ ।
- जसरी स्थूल शरीरको वाहिर आउने वाणी वैखरी र सूक्ष्म शरीरको कण्ठस्थानीय वाक् मध्यमा हुन्छ, त्यसरी नै कारण-शरीरको वाणी परा हुन्छ । जसरी स्थूल शरीरको भाग स्थूल र सूक्ष्म शरीरको भाग सूक्ष्म हुन्छ, त्यसरी नै कारण-शरीरको भोग आनन्द हो ।
- आत्माको देश परम तत्त्व हो ।
- म कारण शरीर होइनँ र त्यो मेरो होइन, म आत्माभन्दा पृथक् छु भन्ने निश्चय निदिध्यासनद्वारा दृढता र गुरु तथा शास्त्रमा श्रद्धा राख ।
- मनुष्य सुत्तछ र गहिरो निद्रामा पर्छ, यस अवस्थालाई नै सुषुप्ति अवस्था भन्दछन् ।
- आत्मानन्द श्वाश्रय छ, आनन्दमय कोश पराश्रय छ ।
- ग्राहक, ग्राह्य र ग्रहण त्रिपुटीमा हुन्छ ।
- वाक्का देवता अग्नि हुन् । जलसँग उसको विरोध छ ।
- पुण्यकर्मको फलको अनुभव-कालमा जब बुद्धिको वृत्ति अन्तर्मुख भएर आत्मभूत आनन्दको प्रतिबिम्बलाई प्राप्त गर्छ, तव त्यसलाई प्रिय, मोद र प्रमोद भन्दछन् ।
- सुषुप्तिमा अन्तःकरणको लय हुँदा पनि आत्मा साक्षी भएर प्रतीत हुन्छ ।
- जुन बेला जीव जाग्रत् अवस्थामा रहन्छ, त्यस बेला त्यो विश्व कहिन्छ । जब स्वप्नावस्थामा हुन्छ, तब तैजस र जब सुषुप्तिमा हुन्छ तब उसको नाम प्राज्ञ हुन्छ ।
- सुषुप्ति कारणरूप छ, स्वप्न सूक्ष्मरूप छ र जाग्रत् स्थूलरूप छ । सुषुप्ति अवस्थामा सबै प्रकारका पृथक्ताको एकता हुन जान्छ ।
- जीव स्थूल शरीरमा सुषुप्ति हुन्छ, उही शरीर जाग्रत् सृष्टिमा लय हुँदैन, किनकि त्यो स्थूल भोगले भन्दा यति स्थूल छ कि त्यो स्वरूपको कारणमा लय हुँदैन, त्यसको भाव मात्र कारणमा लीन हुन्छ ।
- जीवलाई स्वबोध रहेमा समाधि भनिन्छ, किनभने जीवलाई आफ्नो बोधको लागि बुद्धिको आवश्यकता हुँदैन । अज्ञानको दबाबबाट निस्कनु नै उसको स्वबोध हो ।
- जाग्रत्को आविर्भावमा स्वप्न र सुषुप्तिको स्मृति रहन्छ, किनभने जाग्रत्मा बुद्धि सूक्ष्म र कारणसहित पूर्ण विकसित हुन्छ ।
- स्वप्नावस्था कण्ठमा रहने हितानामक नाडीमा हुन्छ ।
- सपनामा देखिने संस्कार कुनै प्रकारले अन्तःकरणमा परेको हुन्छ ।
- जाग्रत् सृष्टिको समष्टिभाव ईश्वर जो वैश्वानर हो, उसको सूक्ष्म समष्टि हिरण्यगर्भ हो, त्यही स्वप्नस्थान हो ।
- मायाचक्र मन्दतासाथ घुम्नु रजोगुणको स्वप्नावस्था हो र ज्यादै विस्तारै घुम्नु सत्त्वगुणको जाग्रत् अवस्था हो ।

- प्रत्येक मनुष्यको व्यवहार उसको सृष्टिमा नै हुन्छ, अर्काको सृष्टिमा उसको सृष्टिको व्यवहार हुन सक्तैन ।
- जाग्रत् अवस्थामा जीवको स्थान नेत्र भनिएको छ ।
- ज्ञान, ध्यान, भक्ति, यज्ञ, तप आदि शुभ कर्महरू र अशुभ कर्महरूको उत्पत्तिभूमि र पहिले गरिएको भोगभूमि जाग्रत् अवस्था हो । स्वप्नको भोग सूक्ष्म छ ।
- स्वप्नावस्थामा सूक्ष्म शरीर, कण्ठस्थान, अभिमानी जीव तैजस, भोग र सूक्ष्म, क्वचित् भविष्यसूचक कर्तव्य, मध्य दृष्टि (हिता नाडीमा) स्वप्न तथा सुषुप्तिको स्मृति तथा अविद्या र काम दोष हुन् ।
- सामान्य व्यक्तिभन्दा योगी विशेष सामर्थ्य भएको पुरुष हुन्छ । त्यो सामर्थ्य योगसिद्धि हो ।
- कोही योगी आफ्नो सूक्ष्ममा रहेको संस्कारलाई जान्न खोज्छ भने जाग्रत्मा स्थित भएर, जाग्रत्को अनुसन्धान (स्मृति) लाई शिथिल पारेर सूक्ष्मको लक्ष्यले संयम गरी थाहा पाउन सक्तछ ।
- योगी जे गर्न सक्तछ, त्यो जाग्रत्कै सहाराले गर्न सक्तछ ।
- जाग्रत् पूर्णावस्था भएकाले जाग्रत्मा संस्कारलाई बदल्न सकिन्छ, यसैले त्यसमा गरिएको सुधार नै सूक्ष्म शरीरमा हुन सम्भव छ ।
- स्थूल शरीरको मृत्युको समयमा मरण-मूर्च्छा रहन्छ, त्यसमा भावी कारण-देहबाट सूक्ष्म शरीरमा भान हुन आउँछ र जति सूक्ष्म संस्कार छन्, ती सबको उद्‌भव त्यहाँ हुन्छ ।
- स्वप्नको बोध निद्रादोषबाट हुन्छ ।
- तुरीय अवस्थाले युक्त ज्ञानी नै जीवनमुक्त हुन्छ ।
- शरीर जन्म-मरणको हेतु होइन । उसको साथ रहने भएको अज्ञान नै जन्म, मरण आदि दु:खको कारण हो ।
- ज्ञानीको स्थिति जीवन्मुक्त र विदेहमुक्तको भावले रहित हुन्छ ।
- स्वप्न र जाग्रत्को प्रतिभासिक र व्यावहारिक सत्ता मायामा हुनाले देश, काल र वस्तुद्वारा परिच्छेद हुने हुन्छ, यसैले प्रातिभासिक व्यावहारिकमा र व्यावहारिक पारमार्थिक स्वरूपमा बाध तुच्छ वा झूट हुन्छ ।
- आत्मतत्त्व नै सबैको अड्ने-टिक्ने अन्तिम स्थान हो ।
- जगत् बनाउनेलाई जान्नु, उनलाई प्रसन्न पार्न उनको भक्ति गर्नु अथवा ईश्वर छैन एक प्रकृति मात्र छ भन्नु – यी तीनै कुरामा संसारका सबै धर्म समाविष्ट हुन्छन् ।
- वेदान्त अद्वैत लक्ष्यले युक्त छ ।
- ज्ञानी तत्त्वमा स्थित भएर आफ्नो अद्वैतप्रतिपादक क्रियाहरूलाई पनि अन्य धर्महरूझैँ द्वैतमै रहेको सम्झन्छ ।
- अमुक धर्म वा क्रियाबाटै मुक्ति हुन्छ भन्ने सङ्कुचित भाव वेदान्तमा छैन । यो सर्वव्यापक भावले युक्त हुनाले सबै धर्म र क्रियाहरूलाई परमपद-प्राप्तिमा सहायक सम्झन्छ । ऊ कसैलाई आफूभन्दा भिन्न मान्दैन, कसैलाई

तिरस्कार पत्ति गर्दैन । जाति, देश, काल, गृहस्थ, त्यागी, स्त्री, पुरुष, गोरो, कालो आदिको भेद अभेदतत्त्व जान्नेहरूमा हुँदैन ।

- वेदान्त आत्मतत्त्व हो ।
- अज्ञान नभए आशक्ति हुँदैन ।
- अज्ञान हटाउने जुक्ति जो बताउँछ त्यो वेदान्त हो ।
- जगत् र जगत्को पदार्थको सम्बन्धलाई जगत्कै पुस्तकमा रहन देऊ, उसलाई आन्तरिक पुस्तकमा प्रवेश गर्न नदेऊ । यस्तो गर्नाले दुःख हुँदैन ।
- पदार्थको क्षणिकताको अपेक्षा जीवको महत्ता अधिक छ ।
- जसले आत्मज्ञानरूप कवच लगाएको हुन्छ, त्यो संसारको दुःखबाट दुःखी हुँदैन ।
- जीवलाई यथार्थ रूपले जान्नु र जगत्लाई जगत्को भावले जान्नु ज्ञान हो ।
- जीवलाई अनादि मान्नु अज्ञानबाट हट्ने एक युक्ति हो ।
- आत्मप्राप्तिमा कुनै प्रतिबन्धक छैन ।
- अज्ञान छाड्न र आफूलाई आफैँले जान्न कुनै कुराको आवश्यकता छैन। आत्मसत्ताबाट सब सत्तायुक्त हुन्छन् भने पनि आत्मा सबैदेखि असङ्ग छ। आत्मा अधिष्ठान हो, जगत् अध्यस्त छ। अध्यस्तको दोषबाट अधिष्ठान कहिल्यै दूषित हुँदैन । अध्यस्तको जगत्को निवृत्ति र अधिष्ठानरूप आत्माको ज्ञान परम पद हो ।
- आत्मज्ञान प्रकाशित हुनका लागि जुन शुद्धिको पहिलो आवश्यकता छ, त्यो प्राप्त गरेर सद्गुरुबाट आत्मज्ञान श्रवणं गरेपछि मनन र निदिध्यासन गरेर कृतार्थ हुनुपर्छ ।
- मानसिक विचार र निश्चय सिद्धांन्त हो ।
- श्रोत्रको शब्द, त्वचाको स्पर्श, चक्षुको रूप, जिह्वाको रस र घ्राणको गन्ध, वाक्को वचन, हातको आदान-प्रदान (लिनु-दिनु), गोडाको हिँड्नु, उपस्थको रतिभोग, गुदाको मलत्याग, मनको सङ्कल्प-विकल्प, बुद्धिको निश्चय, चित्तको चिन्तन र अहङ्कारको अहन्ता – यी चौध विषय अधिभूत हुन् ।
- म जाग्रत् अवस्थाको साक्षी हुँ तथा स्वप्नावस्थाको पनि साक्षी हुँ ।
- जाग्रत् अवस्थामा जुन पदार्थ देखिएका, सुनिएका र भोगिएका हुन्छन् तिनको संस्कार अत्यन्त सूक्ष्म हिता नामको नाडीमा हुन्छ। त्यो नाडी कण्ठमा छ। निदाउँदा यसबाट पाँच विषय आदि पदार्थ र तिनको ज्ञान उत्पन्न हुन्छ। त्यसबाट जुन व्यवहार हुन्छ, त्यही स्वप्नावस्था हो । त्यस अवस्थामा जीवको स्थान कण्ठ हुन्छ, वाणी मध्यमा हुन्छ, सूक्ष्म (वासनामय) भोग हुन्छ, ज्ञान शक्ति हुन्छ, सत्त्वगुणको प्राधान्य छ र स्वप्नको अभिमानद्वारा तैजस नाम हुन्छ। यो स्वप्नावस्थाको हुनु-नहुनुलाई म थाहा पाउँछु ।
- सुषुप्ति अवस्थामा जीवको स्थान हृदय हुन्छ, पश्यन्ती यसको वाणी हो, आनन्द भोग हो, द्रव्य शक्ति हो, तमोगुण हो र सुषुप्तिको अभिमानीको नाम प्राज्ञ हो ।
- ब्रह्मको कुनै नाम छैन, कुनै रूप छैन, कुनै गुण छैन, किनभने ब्रह्म अनामी, अरूप र निर्गुण कहिन्छ, त्यसो भए तापनि उपदेशका लागि,

लक्ष्यमा पुग्नलाई केही न केही त भन्नु नै पर्छ। यसैले ब्रह्मलाई सच्चिदानन्दरूप भन्दछन् ।

- सत्को अर्थ छ, चित्को अर्थ प्रकाश र आनन्दको अर्थ प्रिय हुन्छ ।
- जसको हृदयमा दृढतर ज्ञानको उदय हुन्छ, उसको हृदयमा रहेको अज्ञानरूप अन्धकारको निःशेष विनाश हुन्छ ।
- प्रारब्धवश उसका देहेन्द्रियादिद्वारा क्रियाहरू हुन्छन् ।
- ज्ञानीका क्रियाकलाप उसको प्रारब्धको फलको उपभोग गर्ने खालका हुन्छन् । परन्तु प्रारब्धले ती भोग भोग्दा पनि ज्ञानीको भोगमा राग हुँदैन ।
- राग इन्द्रियहरूको क्रिया होइन, इन्द्रियहरू त दर्शन आदि क्रिया गर्दैमा चरितार्थ हुन्छन् ।
- भुटेको बीज टुसाउँदैन, तर खान त सकिन्छ नै ।
- ज्ञानीलाई विषयहरूमा सत्यताको भ्रान्ति हुँदैन, वरु विषयहरूमा दृढतर मिथ्यात्व-निश्चयले गर्दा जनित तीव्रतर वैराग्यको बलले दृढतर राग पनि हुँदैन ।
- ज्ञानीहरूको चित्त पनि प्रारब्धवश विषयहरूमा प्रवृत्त भएर पनि विशेषतः आफ्नो लक्ष्य – आत्मस्वरूपमा नै स्थित रहन्छ ।
- सच्चा ज्ञानीको देह-इन्द्रियादिका क्रिया रागबिना नै प्रारब्धको अधीन हुन्छ, किनकि भोगाभासमा दृढतर राग सम्भव हुँदैन ।
- इन्द्रियहरू आफ्नो विषयमा प्रवृत्त-निवृत्त हुँदाखेरि पनि मेरो कुनै पनि सम्बन्ध छैन ।
- समस्त प्रपञ्चलाई ईश्वररूपमा चिन्तन गर ।
- सकल प्रपञ्चको स्वरूप पनि ईश्वर नै हुन् ।
- अन्तःकरण सर्वभूतको समष्टि सत्त्वगुणको कार्य हुनाले सत्त्वगुणको स्वरूप नै हो ।
- जुन जिज्ञासुलाई बुद्धिमान्द्यरूप प्रतिबन्धले गर्दा वेदान्त-विचारमा प्रवृत्ति हुँदैन अथवा विचार गर्दा पनि साक्षात्कार हुँदैन, उसका लागि लय-चिन्तनरूप ध्यान भनिएको हो ।
- स्वरूप साक्षात्कारमा वर्तमान, भूत र भविष्यत् गरी तीन प्रकारका प्रतिबन्ध शास्त्रमा कहिएका छन् ।
- ज्ञान तीन प्रकारका छन् – भ्रमज्ञान, स्मृतिज्ञान र प्रमाज्ञान । भ्रमज्ञान केवल कल्पित वस्तुको अधीन हुन्छ । स्मृतिज्ञान आफ्नो विषयवस्तुको सदृश वस्तु देख्नाले अथवा तत्सम्बन्धी वस्तुको दर्शनबाट पैदा भएको पूर्वानुभूत-वस्तुविषयक जुन मनोवृत्ति हुन्छ, त्यसको अधीन हुन्छ । प्रमाज्ञान भने अन्तर्गत सुखादिविषयक ज्ञान हो ।
- ब्रह्म-साक्षात्कार-रूप ज्ञानमा प्रत्यगभिन्न ब्रह्म प्रमेय र वेदान्त-महावाक्य प्रमाण हुन्छ । गुरुमुखबाट वेदान्त-श्रवण गर्नाले महावाक्यद्वारा ब्रह्म-साक्षात्कार हुन्छ ।
- उपासना अवश्य नै विधिको अपेक्षा राख्तछ । शास्त्रविधिले गरिएको उपासना फलवती हुन्छ ।

- हठ गरेर पनि ध्यान सिद्ध हुन्छ ।
- निरन्तर ध्येयाकार चित्तवृत्तिको प्रवाह नै ध्यान हो । अतः चित्तवृत्तिमा विक्षेप हुँदा हठले वृत्तिलाई स्थिर गर्नू । ज्ञानरूप अन्तःकरण-वृत्तिको उदय-कालमा नै विषयको आवरण-भङ्ग हुनाले वृत्ति-स्थैर्य-सम्पादनको उपयोग छैन ।
- ध्येयस्वरूपलाई आफूभन्दा अभिन्नरूप अनुसन्धान गर्नुको नाम अहङ्ग्रह-ध्यान हो ।
- प्रणवरूप जुन अक्षर छ, त्यो ब्रह्मस्वरूप नै छ र त्यस्तो ब्रह्मस्वरूप ब्रह्म म नै हुँ भन्ने ध्यान निरन्तर लगातार गर्दै गरोस् ।
- निर्गुण ब्रह्मलाई परब्रह्म र सगुण ब्रह्मलाई अपर-ब्रह्म भन्दछन् । परब्रह्मको उपासक सद्यःमोक्ष प्राप्त गर्छ र अपरब्रह्मोपासक ब्रह्मलोकमा जान्छ ।
- कार्यकारणरूप समस्त वस्तु ॐकारस्वरूप नै छ ।
- निर्गुणका उपासकलाई पनि ब्रह्मलोकको इच्छा छ भने इच्छारूप प्रतिबन्धले गर्दा ऊ ज्ञानद्वारा मोक्षलाभ गर्दैन, किन्तु उसलाई ब्रह्मलोक प्राप्त हुन्छ ।
- जसलाई ब्रह्मलोकको इच्छा छैन, त्यस निर्गुणोपासकलाई यसै शरीरमा ज्ञानद्वारा मोक्ष प्राप्त हुन्छ ।
- समस्त नामस्वरूप प्रपञ्च ॐकारदेखि पृथक् छैन अपितु ॐकारस्वरूप नै हो ।
- ब्रह्मरूपले ॐकारलाई चिन्तन गर्नुपर्छ ।
- ब्रह्मरूपले ॐकारलाई आत्मासित चिन्तन गर; किनभने आत्माको ब्रह्मसँग मुख्य अभेद छ ।
- ब्रह्माका झैँ आत्माका पनि चार पाउ छन् ।
- समष्टि स्थूल प्रपञ्चको अभिमानी चेतनको नाम विराट् हो ।
- व्यष्टि स्थूलको अभिमानी चेतनको नाम विश्व हो ।
- क्रियाशक्ति तथा ज्ञानशक्तिले युक्त इन्द्रिय र अन्तःकरणलाई अध्यात्म भन्दछन् ।
- नेत्रेन्द्रिय अध्यात्म, रूप अधिभूत र सूर्य अधिदेव हुन् तथा रसनेन्द्रिय अध्यात्म, रस अधिभूत र वरुण अधिदेव हुन् ।
- पृथ्वी तत्त्वबाट घ्राण बनेकाले पृथ्वीका अभिमानी देवता घ्राणका अधिदेव हुन् ।
- मन अध्यात्म, मन्तव्य (सङ्कल्प) अधिभूत र चन्द्रमा अधिदेव हुन् ।
- चित्त अध्यात्म, चिन्तनीय अधिभूत र क्षेत्रज्ञ साक्षी अधिदेव हुन् ।
- आत्माको प्रथम पाद विश्व हो ।
- विश्व बहिःप्रज्ञ छ तथा तैजस अन्तःप्रज्ञ छ, किनभने विश्वको अन्तःकरण-प्रवृत्तिरूप प्रज्ञा बाहिर जान्छ र तैजसको प्रज्ञा बाहिर जाँदैन ।
- हिरण्यगर्भको उपाधि पनि सूक्ष्म छ ।
- तैजस र हिरण्यगर्भको ऐक्यको निश्चय गरेर ॐकारको द्वितीय मात्रा उकारद्वारा दुवैको अभेद चिन्तन गरौं ।
- प्राज्ञलाई ईश्वरका रूपमा जान्नुपर्छ ।

- प्राज्ञको केवल एक अज्ञान नै उपाधि हो ।
- सृष्टि, स्थिति र संहारका अतिरिक्त समस्त ऐश्वर्य उपासकलाई प्राप्त हुन्छन् । यसैलाई सायुज्यमुक्ति भन्दछन् ।
- उपासक हिरण्यगर्भझैँ चिरकालपर्यन्त सङ्कल्पमात्रद्वारा सिद्ध दिव्य भोग भोग्दै प्रलयकालमा हिरण्यगर्भको अवसानकालमा अद्वैत ज्ञान प्राप्त हुनाले विदेहमुक्ति-लाभ गर्दछ ।
- समष्टि-सूक्ष्माभिमानी चेतनको नाम हिरण्यगर्भ हो ।
- राजाको राज्यमा प्रजाले झैँ ईश्वरको लोकमा वास पाउनु सालोक्यमुक्ति हो ।
- राजाको सेवकझैँ ईश्वरको सान्निध्यमा रहन पाउनु सामीप्यमुक्ति हो ।
- राजाका भाइ-छोराले झैँ ईश्वरको बराबरीको स्वरूप प्राप्त गर्नु सारूप्यमुक्ति हो ।
- राजाका जेठा छोरा युवराजलाई झैँ सत्य-सङ्कल्पादि ऐश्वर्यको प्रप्ति हुनु साष्टर्चमुक्ति हो । यसैलाई सायुज्यमुक्ति पनि भन्दछन् ।
- सगुण ब्रह्म र निर्गुण ब्रह्मको आफूसित अभेद-चिन्तन गर्नु नै अहङ्ग्रह-ध्यान कहिन्छ ।
- ब्रह्मलोकमा गुरुको उपदेश आदि साधनबिना नै ज्ञानोत्पत्ति हुन्छ, किनभने त्यहाँ रजोगुण र तमोगुणको लेश पनि छैन ।
- व्यष्टिपिण्डको उपाधिले मेरै नाम आत्मा र समष्टिपिण्डको उपाधिले मेरै नाम परमात्मा हुन्छ ।
- विराट् अर्थात् सम्पूर्ण स्थूल जगत्‌को अभिमानी जति पनि मूर्तिका पूजा छन्, ती सब विराट्‌कै अन्तर्गत छन् ।
- योग र भक्ति, साकार ईश्वर एवं ब्रह्मलोकसम्म पनि सब सूक्ष्म समष्टिका अन्तर्गत छन् ।
- प्रणवको अक्षरको चिन्तनद्वारा हामी विश्वबाट तैजस्‌मा र तैजस्‌बाट प्राज्ञमा आरोहण गर्दछौँ र अनि प्राज्ञबाट तैजस्‌मा, तैजस्‌बाट विश्वमा अर्थात् ईश्वरबाट हिरण्यगर्भमा र हिरण्यगर्भबाट विराट्‌मा झर्छौं – यो अवरोहण हो ।
- विश्व, तैजस, प्राज्ञ अथवा विराट्, हिरण्यगर्भ, ईश्वर – यी पाद हुन् र अकार, उकार, मकार – यी मात्रा हुन् ।
- प्रणवको उच्चारण काकवाणीसमान हुन्छ ।
- दीर्घ घण्टानादको झैँ प्रणवोच्चारणको स्पन्दन पनि मूलाधार-चक्रदेखिसम्म पनि उठ्नुपर्छ, तर यो कुनै जानकारसँग सिकी गर्ने क्रिया हो ।
- शरीरमा एक मृत्युनाडी उदानवायुसँग सम्बद्ध छ ।
- प्रणवको उच्चारण-कालमा मकारको अनुस्वार जब समाप्त हुन्छ, तब उच्चारणको गति रहँदैन ।
- अकारको उच्चारणको प्रथम, उकारको उच्चारणको द्वितीय र मकारको उच्चारणको तृतीय काल जब समाप्त हुन्छ, तब अकाल बाँकी रहन्छ ।

- ॐकार शब्द उच्चारणरूप कर्म र त्यस कर्मको कर्ता थियो, किन्तु जब कर्म समाप्त हुन्छ, तब कर्ता-कर्मको भेद पनि समाप्त हुन्छ ।
- जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्तिको व्यवहारमा वा विराट्, हिरण्यगर्भ, ईश्वरको व्यवहारमा पनि छैन, तर सब व्यवहार त्यसमै सिद्ध भइरहेछन् ।
- मायारहित अमात्र ॐकार अद्वैत हो, आत्मा नै हो ।
- ज्ञानबाटै परम कल्याण हुन्छ ।
- अज्ञान-निवृत्ति र ज्ञान-प्राप्तिका लागि प्रणव नै श्रेष्ठ आलम्बन छ ।
- अकार विश्व, उकार तैजस् र मकार प्राज्ञ हुन् ।
- जाग्रत्, स्वप्न र सुषुप्तिको विवेक भएपछि पञ्चकोश-विवेक स्वतः हुन्छ ।
- वेदान्तमा समाधिको अर्थ अचिन्तन हो ।
- ध्यान र ध्येयको त्रिपुटी समाप्त भएपछि मात्र तत्त्वस्वरूपमा अवस्थिति हुन्छ ।
- मन र मनका सङ्कल्प-विकल्प सर्वथा भौतिक वस्तु हुन् ।
- प्राप्तव्य र त्याज्य त्यहाँ हुन्छन्, जहाँ असल र खराबको भाव हुन्छ ।
- प्रणव नै परब्रह्म हो ।
- निराकारको जतिसुकै नाम राख, वस्तु एकै रहन्छ ।
- रूप तेजको गुण हो र नाम (शब्द) आकाशको गुण हो ।
- ॐकारद्वारा सच्चिदानन्दघन ईश्वरको चिन्तन गर र ईश्वरलाई आफ्नो स्वरूप बुझ्न थालेपछि सच्चिदानन्दघन आत्मतत्त्वको चिन्तन गर ।
- ईश्वरको चिन्तनले आफ्नो अन्तरात्माको अनुभव हुन्छ ।
- आत्मवेत्ता शोकको पारि पुग्छ ।
- सृष्टिको मूलमा नाद छ । कम्पनको मूलमै छ नाद । जहाँ स्पन्दन छ, त्यहाँ नाद पनि हुन्छ ।
- कानलाई थुनेपछि एक प्रकारको शब्द सुनिन्छ, किन्तु यो मनको शब्द हो । मनलाई पनि रोकिदेऊ, अनि एक प्रकारको दीर्घ घण्टानादको जस्तो शब्द सुनिनेछ । यही नै सृष्टिको उपादान र निमित्त हो । यही सृष्टिको मूलमा रहने भएको प्रणवध्वनि हो ।
- हाम्रो मुखबाट जे बोलिन्छन्, तिनलाई वैखरी वाणी भन्दछन् । यसको मूलमा मध्यमा वाणी हुन्छ । मध्यमाको मूलमा पश्यन्ती र पश्यन्तीको मूलमा परा वाणी छ । परा वाणी चैतन्यरूप छ । यही आदिशक्ति ॐकार हो ।
- ॐकारको ज्ञानअघि पनि धैर्य र ॐकारको ज्ञानपछि पनि धैर्य ।
- विकारका हेतु (कारण) उपस्थित हुँदा पनि जसको चित्तमा विकार आउँदैन, ती नै धीर हुन् ।
- इन्द्रियका प्रवृत्तिको पछि जसको मन भाग्दछ, उसको प्रज्ञा-विचारशक्ति यसप्रकार हरण गर्दछ, जसरी पानीमा डुङ्गालाई प्रवल वायु ।
- आफू इन्द्रियलाई प्रिय लाग्ने भोग एकत्र पारी बटुलिरहेछौँ भने आफ्नो जीवनमा दुःखका बीज रोपिरहेछौँ ।
- भोगको त्याग-निवृत्तितर्फ तिमी बढिरहेका छौ भने सुखतर्फ र ईश्वरतर्फ बढिरहेछौ ।

- ब्रह्माले इन्द्रियहरूलाई वाह्यदर्शी बनाएका छन्, यसैले यी वाहिरै देख्तछन् ।
- अधर्मको भार पिठ्यूँमा लादिएको छ र धर्म हृदयमा छ । म धर्मात्मा छु भनी मान्छे देखाई हिँड्छ, किन्तु पीठमा कति अधर्मको भार छ, यो देखिँदै-देखिँदैन ।
- सांसारिक पुरुषमा जो धीर पुरुष हुन्छ, ऊ नै आफ्नो अन्तरात्मालाई देख्न समर्थ हुन्छ ।
- बाटो लाग्दा कहिले राजपथ फेला पर्छ भने कहिले गोरेटो पनि आउँछ, त्यसरी नै जीवनमार्गमा पनि कहिले अनुकूलता, कहिले प्रतिकूलता आउँछ ।
- जसरी यात्री राम्रो बाटो आउँदाखेरि त्यहीँ रोकिँदैन र बाटो खराव हुँदैमा फर्कँदैन, त्यसरी नै सुख-दुःखमा आसक्त हुनु हुँदैन ।
- संसारमा सुख र दुःख बग्गीका पाङ्ग्राझैँ घुम्दछन्; कहिले एउटा माथि आउँछ, कहिले अर्को माथि पर्छ ।
- संसारमा जीवन तीन प्रकारका छन् – विकारी, संस्कारी र समाहित ।
- स्वस्थ जीवन समता-तटस्थताको जीवन हो ।
- भोग त मिल्नासाथ नै नीरस हुन थाल्छ ।
- धन त प्रारब्धअनुसार आउँछ र जान्छ पनि ।
- सङ्ग्रहले अर्थात् अर्थ-पुरुषार्थले शोक दूर हुन्छ भन्ने धारणा पनि मरीचिका नै हो ।
- आवेश श्रमको होओस् वा नशाको, सदा रहिरहँदैन ।
- मनोराज्यमा – भावनामा गए शोक मेटिन्छ, किन्तु भावना पनि सदा रहिरहँदैन ।
- योगी भन्दछन् – समाधि लगाऊ, न शरीर र मनको ध्यान रहन्छ, न त शोक हुन्छ ।
- ॐकार-प्रतिपाद्य तत्त्वलाई जान्न सक्यौ भने तिमी धीर हुनेछौ ।
- नाम-रूपको धापमा फसेको जीव सहसा नाम-रूप छाडेर निक्लन सक्तैन, त्यसैले यसको सहाराले ऊ नाम-रूपको धापबाट निक्लोस् भनी वेद भगवान् उसलाई प्रणवरूप नामको सहारा दिन्छ ।
- समस्त नाम ॐकारबाट बन्छ ।
- उकार एवं चन्द्रविन्दुमा गोलाइ छ, यसैले सबै रूप ॐकार हुन्छ ।
- अपर ब्रह्म अर्थात् सम्पूर्ण जगत्-प्रपञ्च प्रणव हो तथा परतत्त्व तुरीय ब्रह्म, जसमा देश, काल, वस्तु छैन, त्यो पनि प्रणव नै हो ।
- जुन वस्तु उत्पन्न हुन्छ, त्यसभन्दा अघि केही हुन्छ, जुन नष्ट हुन्छ ।
- जसको पहिले केही छैन त्यो अनादि, जसको पछि केही छैन त्यो अनन्त हुन्छ ।
- जाग्रदवस्था, सत्त्वगुण, विराट् र विश्वलाई प्रणवको अकारसँग एक गरिदेऊ । स्वप्नावस्था, रजोगुण, ब्रह्मा, हिरण्यगर्भ र तैजसलाई प्रणवको उकारसँग एक गरिदेऊ । सुषुप्तावस्था, तमोगुण, रुद्र, ईश्वर र प्राज्ञलाई प्रणवको मकारसँग एक गरिदेऊ । जब मकार समाप्त हुन्छ, तब त्यस अमात्रलाई

हेर । त्यहाँ सत्व, रज र तम छैनन्; विराट्, हिरण्यगर्भ र ईश्वर छैनन्; द्रष्टा, दर्शन र दृश्य छैनन्; उही प्रणव हो, उही तिम्रो आत्मा हो ।

- प्राणको उपाधिले सङ्कल्पका क्रिया हुन्छन् । सङ्कल्प र प्रज्ञाको उपाधि हटाऊ त अज्ञान रहन्छ र अज्ञानलाई पनि हटाउँदा जे बच्तछ, उही प्रणव हो, उही आत्मा हो ।
- जो पुरुष आत्मानुभूतिअनुसार नै विचार गर्छ, शास्त्रप्रमाण मान्दैन, उसलाई आफ्नो आत्मा त चेतन ज्ञात हुन्छ, किन्तु जगत्को कारण चेतन हो भन्ने ज्ञान हुँदैन ।
- वैज्ञानिक जगत्को विचार गर्छ, भक्त ईश्वरको विचार गर्छ र दार्शनिक अहम्को विचार गर्छ ।
- वैज्ञानिक जडबाट चेतनको उत्पत्ति मान्छ, भक्त चेतन परमात्माबाट जड जगत्को उत्पत्ति मान्छ, तर यी तीनै तबतक रहन्छन्, जबसम्म अहम्को स्फुरण छ । अहम्बुद्धि नै सबै अनर्थको जड हो ।
- अहम्बुद्धि अर्थात् परिच्छिन्न देहात्मबुद्धिलाई अपरिच्छिन्न आत्मज्ञानबाट हटाउनाले मान्छे कृतकृत्य बन्छ । यही मुक्ति हो ।
- भक्तजन सालोक्य, सामीप्य, सारूप्य, सायुज्य र सार्ष्टि गरी पाँच तहका मोक्ष मान्छन् । भगवान्को लोकमा कुनै रूपमा रहनु सालोक्य मोक्ष भनिन्छ, भगवान्कै आभूषणादि वनेर रहनु सामीप्य मोक्ष हो, भगवान्कै समान रूप पाएर पार्षद हुनु सारूप्य, भगवान्मा भेदसहित अभेदको रूपमा रहनु सायुज्य हो र ब्रह्माले झैँ सृष्टि गर्ने शक्ति प्राप्त गर्नु सार्ष्टिमोक्ष हो ।
- जडवादीहरू देह छुट्नुलाई नै मुक्ति ठान्छन् । योगी विवेकख्याति हुनाले सत्त्वान्यताख्याति – प्रकृति-पुरुषको अविवेकको निवृत्तिद्वारा मुक्ति मान्छन् ।
- हाम्रो शरीरबाट यस्तो क्रिया हुनुपर्छ जसबाट कसैको कुनै हानि नहोओस् ।
- इच्छाको शुद्धिबिना क्रियाको शुद्धि हुँदैन ।
- जेले गर्दा सदाका लागि अज्ञान, अभाव, आलस्य, सङ्घर्ष, प्रमाद, तेरो-मेरो भन्ने भाव तथा त्यसबाट उत्पन्न वैमनस्य मेटिन्छ, त्यही सार्वभौम धर्म हुन्छ ।
- संसारको कल्याण र चित्तशुद्धिका निम्ति अखण्ड, अनन्त परमात्माको चिन्तन नै सार्वभौम धर्म हो ।
- अकारको उच्चारणका साथै 'म विश्वात्मा हुँ' भन्ने भाव गर, उकारको उच्चारण गर्दा आफूलाई सूक्ष्म समष्टिरूप हिरण्यगर्भ देख, मकारको उच्चारण गर्दा आफूलाई प्रज्ञानघन आनन्दमय आनन्दभुक् चेतोमुख प्राज्ञ ठान र यी तीनैभन्दा पर अमात्र तुरीय परमात्मामा स्थित हुन जाऊ ।
- प्रणव नै अपर ब्रह्म हो ।
- जाग्रत्, स्वप्न र सुषुप्ति प्रणव हो, स्थूल, सूक्ष्म र कारण प्रणव हो । योभन्दा परको तुरीय तत्त्व पनि प्रणव नै हो ।
- जीव, प्रकृति र ईश्वरको भेद रहन्छ र कारणावस्थामा अभेद हुन्छ ।
- परमात्मा नै कार्य र कारण दुवै रूपमा प्रतिभासित भइरहेको हुन्छ ।

- स्त्री होओस् वा पुरुष, गृहस्थ होओस् वा साधु, ब्राह्मण होओस् वा शूद्र, जसको हृदयमा परमात्मा पाउने तीव्र इच्छा रहन्छ, जो संसारबाट आफ्नो चित्तवृत्ति हटाएर भगवान्‌तर्फ लगाउँछ, उही भगवत्प्राप्तिको अधिकारी हुन्छ ।
- सबै भोग भगवान्‌लाई चढाएर भगवत्प्रसाद ठानी सेवन गर ।
- भगवान् पतितपावन हुन् ।
- परमात्माको प्राप्तिलाई दुर्लभ नठान, दुर्लभ मान्यौ भने आफ्नो लक्ष्यलाई आफूदेखि पर पन्छाउने छौ ।
- स्वदोषानुसन्धान अर्थात् भगवान्‌को दया, कृपा, असीम शक्ति पतित-पावनतालाई नदेखेर आफूतर्फ फर्की म साधनहीन छु, पापी छु म कसरी भगवान्‌लाई पाउन सकुँला भन्ने सोच्नु अर्को ठूलो बाधा हो ।
- भगवान् मिल्छन् त उनको आफ्नै कृपाद्वारा मिल्छन् ।
- तिमी अमृतका पुत्र हौ, पुत्र मात्र होइन, अमृत नै हौ । तिमी नित्य, शुद्ध, बुद्ध, मुक्त छौ ।
- वेदान्त-विचारको बेला तिमी कहिल्यै शब्दहरूको जालमा नफँस । विवेक, वैराग्य, अभ्यास, प्रतीति आदि शब्दलाई बुझ र तिनका अर्थलाई आफ्नो बुद्धिमा बसालेर तत्त्वको विचार गर ।
- जसमा विश्राम प्राप्त हुनाले शोकको अत्यन्ताभाव हुन जान्छ तथा जसलाई हासिल गरेपछि पुनर्जन्म हुँदैन, त्यो प्राप्त गर्न योग्य वस्तु के हो ? म मननरहित परम पवित्र पदमा चिरकालका लागि कहिले विश्राम पाउँला ? जसरी कल्लोल गर्दै चञ्चल तरङ्ग समुद्रमै विलीन हुन पुग्छ, त्यसरी नै भोग-तृष्णाहरू कहिले भित्रै शान्त होला ? कहिले म परम पदमा विश्राम लिन पुगेको आफ्नो बुद्धिद्वारा यो कार्य गरेर अर्को कार्य पनि गर्नु छ भन्ने व्यर्थको कल्पना भित्रभित्रै उपहास गर्न सकुँला !
- म उन्मत्त भएर बग्ने बहुसङ्ख्यक भीषण तरङ्गले युक्त तृष्णानदीलाई आफ्नो परम उत्कृष्ट बुद्धिरूप नौकाद्वारा कहिले पार गर्न पाउँला !
- जसरी ढोईको स्पर्शसुखको लोभी गजेन्द्र सिकारीद्वारा बाँधिन्छ, त्यसरी नै तँ पनि सुन्दरी युवतीहरूको स्पर्शसुखलाई अनुभव गर्नतिर उन्मुख बुद्धिवृत्तिले केवल दुःखका लागि नै त्वगिन्द्रियको आश्रय लिएर बन्धनमा नपर् !
- अकार, उकार, मकार र विन्दु गरी प्रणवका साढे तीन अंश छन् ।
- वायु शान्त भएपछि समुद्र जसरी शान्त हुन्छ, त्यसरी नै प्रसन्न, विशाल, गम्भीरताले युक्त, क्षोभशून्य तथा राग-द्वेष आदि दोषले रहित मेरो यो मन शान्त र शम हुँदै गइरहेछ । सौभाग्यवश म समस्त चिन्ता-ज्वरदेखि मुक्त हुँदै गइरहेको छु । म तुरीय पदरूप परमात्मास्वरूप आफ्नै आत्मामा स्थित भएको छु ।
- वासनाशून्य, जीवको आश्रयले रहित, प्राणसञ्चारले रहित, भेदभावले शून्य, दृश्यले रहित, ज्ञानस्वरूप, मन र वाणीको चेष्टाले शून्य, विज्ञानानन्दघन परमात्मालाई प्राप्त गरेर म परम शान्तिको अनुभव गरिरहेछु ।

- त्याग गर्न योग्य र ग्रहण गर्न योग्य पदार्थ प्राप्त हुँदा पनि त्याग र ग्रहणको बुद्धि नै नष्ट हुनाले महामुनिको अन्तःकरण इच्छा र अनिच्छाले रहित भएको हुन्छ ।
- ज्ञानले नै मनुष्य सर्वदुःख-निवृत्तिद्वारा परमानन्दमा पुग्छ ।
- ज्ञानबाटै परमात्माको प्राप्तिरूप परम सिद्धि (मोक्ष) प्राप्त हुन्छ ।
- जसरी नुनिलो पानी खाँदा प्यास बढ्छ, घट्तैन, त्यसरी नै यहाँ सुखभोगको इच्छा बढ्छ, परन्तु पूर्ण हुँदैन ।
- साधु पुरुषको हृदयरूप सरोवर स्वच्छ र गम्भीर हुन्छ ।
- साधक आफ्नै प्रयत्नले महात्माहरूले दिएको उपदेश सफल पार्छन् ।
- जसको वासना रागादि मलले रहित भएको छ, अतएव जसको हृदय वैराग्य आदि उत्तम साधनहरूले सम्पन्न छ तथा जसको बुद्धि नित्यानित्य एवं सारासारको विवेकले सुशोभित छ, त्यस्ता साधक नै महापुरुषहरूको उपदेशरूप तेजले शोकरहित परमात्मतत्त्व प्राप्त गर्ने अधिकारी हुन्छन्, अन्य हुन सक्तैनन् ।
- संसारका सबै सुख अन्ततोगत्वा अवश्य दुःखरूपमा परिणत हुन पुग्छन् ।
- सांसारिक सुखको अपेक्षा त दुःख नै श्रेष्ठ छ ।
- श्रेष्ठ महापुरुष भेटिएपछि मोह नासिन्छ र समस्त आशाहरू निर्मल शरत्कालमा बादल हटी आकाश स्वच्छ भएझैँ हराउँछन् ।
- वसन्त ऋतुद्वारा प्रवर्तित रसमा नै पुष्प-पल्लव आदिले समृद्ध लताहरू विद्यमान हुन्छन् किनभने लताको सारा वैभव त्यस रसकै परिणाम हुन्छ ।
- जो विवेकी छ उसको संसारभ्रम वसन्तपछि ग्रीष्मको तापले सोसिने रसझैँ वासनासमेत नष्ट हुन्छ ।
- वसन्तको सरसताले कदलीवनको विस्तार गरेझैँ वासना पनि संसारको विस्तार गर्छ। परमार्थले त यहाँ अद्वितीय, विशुद्ध सच्चिदानन्दघन परमात्मासिवाय अर्को केही छैन । जसरी विशाल आकाशमा शून्यबाहेक केही छैन, त्यसरी नै असीम परमात्मामा चैतन्यसत्ताबाहेक कुनै वस्तु छैन ।
- परमात्मतत्त्वको ज्ञानको प्रकाश हुनासाथ यो भ्रम क्षणभरमै नष्ट हुन्छ । जुन वस्तु तत्त्वज्ञानले ज्ञात हुन्छ, त्यो ज्ञानस्वरूप नै कहिन्छ, किनभने अज्ञान ज्ञानको विरोधी छ, यसैले त्यो ज्ञानरूपले जानिने हुँदैन ।
- संसारका यी सबै पदार्थ वनमा छरिएका ढुङ्गाझैँ एक-अर्कासँग कुनै चासो राख्तैनन् । भावना नै यिनलाई एक-अर्कासँग जोड्ने श्रृङ्खला हो ।
- यो जगत् जीवात्माको भावना वा सङ्कल्प मात्र हो । ब्रह्म शब्द जुन सत्ताको प्रतिपादन गरिन्छ त्यही सम्पूर्ण पदार्थको आफ्नो वास्तविक रूप हो ।
- जब जीवात्मामा अहङ्कारको रेखा खिचिन्छ, तब मात्र ऊ संसारभ्रमरूप भावविकारले युक्त हुन्छ र जब अहङ्कारको त्यो रेखा मेटिन्छ, तब भने त्यो आफ्नो स्वरूपमात्रमा स्थित भई सहज शान्तिले सुशोभित हुन्छ ।
- आत्मज्ञान भइदिनाले जसको अज्ञान नासिन्छ, ऊ त समाधिभन्दा अघि र पछि वा समाधिमै पनि एकनास रहन्छ । उसलाई फेरि कुनै किसिमको विक्षेप हुँदैन ।

- अत्यन्त हर्ष, अत्यन्त शोक तथा सन्त्रासले गर्दा पनि मन निर्विकल्प अवस्थामा पुग्छ।
- कोही बहुमूल्य रत्नलाई काँच सम्झेर आफ्नो घरको खोपामा राख्छ भने उसको दरिद्रता हट्तैन।
- संसारका सम्पूर्ण आनन्द यही आत्मानन्दरूप समुद्रका छिटा हुन्।
- विन्दु सिन्धुभन्दा पृथक् छैन। विषयानन्द पनि आत्मानन्ददेखि पृथक् अन्य वस्तु होइन।
- जड पदार्थको आफ्नो कुनै रूप त हुने होइन, ती त अर्काको रूप लिएर नै प्रकाशित हुन्छन्।
- सत्त्व, रज, तम नामको त्रिगुणात्मक प्रकृति माया भनिन्छ।
- सत्, चित् तथा आनन्द यी तीन मिलेर अभिन्न भई ब्रह्मको रूप हुन्छ।
- आकाशमा राखिएको रित्तो गाग्रोझैं भित्र-बाहिर संसारका वासनाहरूले रहित – खाली होऊ, समुद्रमा डुबेको घडाजस्तो भित्र-बाहिर केवल आत्मचैतन्यले परिपूर्ण बन।
- द्रष्टा-दृश्य-दर्शन तथा यिनका सबै संस्कारलाई छोडेर सविकल्प ज्ञानको उदय हुनाले पनि प्रथम प्रतीत हुने निर्विकल्प आत्मचैतन्यको भजन गर्ने गर।
- समाधिको अभ्यास गर्दा-गर्दा जब मन आजित हुन्छ, तब स्वाध्यायको सहायताले शब्दानुविद्ध गर्न थाल्यो र जब शब्दानुविद्ध समाधि गर्दा-गर्दा मन आजित हुन्छ, तब अर्थानुविद्ध समाधि गर्न थाल्यो।
- आत्मामा पृथक् मनको कुनै सत्ता हुँदैन, यसैले आत्मा अमनस्क मानिएको हो।
- सम्पूर्ण संसारमा आत्मा व्यापक हुँदाहुँदै पनि त्यसमा कुनै प्रकारको रोग उत्पन्न हुँदैन।
- विद्या-विनय-सम्पन्न ब्राह्मण तथा कुकुर, चाण्डाल आदिमा पनि जो समदृष्टि राख्तछ, उही पण्डित कहिन्छ।
- आत्मानुभवी त्यो विज्ञानी पुरुष प्रपञ्च तथा प्रपञ्चविषयक ज्ञानले बाधित हुनाले परिणाममा अज्ञानी भएर, सुप्ततुल्य रहेर पनि अथवा प्रपञ्चको विषयमा सुषप्त रहेर पनि आफ्नो आत्मचिन्तनमा सधैं जाग्रत् (सावधान) रहन्छ।
- सारांशरूपमा प्राणिमात्रको ध्येय अविनाशी, अनन्त, परम पूर्ण आनन्द नै हो भन्नुपर्छ।
- सच्चितानन्दस्वरूप त्यो परब्रह्म नै त्यस पूर्ण आनन्दको अधिष्ठान हो।
- सूक्ष्मातिसूक्ष्म आत्मतत्त्वको साक्षात्कार गर्न अत्यन्त सूक्ष्म बुद्धिको आवश्यकता पर्छ, स्थूल बुद्धिले काम चल्दैन, अर्थात् आत्मानुभवका लागि चित्तको शुद्धि, मनको स्थिरता र बुद्धिको सूक्ष्मता हुनुपर्छ।
- जबसम्म तिमी शुद्ध चिन्तन गर्दैनौ, तबसम्म बाह्य साधनाले केही हुँदैन। साधनामा आवरण हटाउनका लागि विघ्नको सामना गर्नु र अभावलाई

हटाउनुभन्दा सद्भावना उत्पन्न गरी उसलाई सुपुष्ट पार्नु नै सिद्धिको सर्वोत्तम उपाय हो ।

- अशुद्ध चिन्तनलाई बन्द गरेर शुद्ध चिन्तन (विवेक) गर्नुपर्छ । वास्तवमा 'सुख, सौन्दर्य र प्रेम संसारमा छन् वा भ्रमविलास वा कल्पना-विलास मात्र हुन् ?' भन्ने कुराकै विवेक आवश्यक छ ।
- सुख, सौन्दर्य र प्रेमको अनुभूति त जगत्‌मा तिमीलाई भइहाल्ला ।
- मनन कुनै किसिमले पनि बन्द हुँदैन भने कुनै मूर्ति आदिमा आन्तर त्राटक गर ।
- मन जबसम्म शुद्ध हुँदैन, तबसम्म स्थिर हुँदैन । वैराग्यद्वारा चित्तको शुद्धि र अभ्यासद्वारा स्थिरता हुन्छ ।
- मन-बुद्धिको मूल पत्ता लगाऊ र यिनलाई जान्ने जुन आफू छौ, त्यसलाई आफू स्वयंलाई चिन । मनलाई अत्यन्त स्थिर पारेर स्वयम् आफूलाई खोज, पत्ता लाग्छ । बुद्धिलाई सूक्ष्म पार्नका लागि महावाक्यको विवरण, श्रवण, मनन, निदिध्यासनको अत्यन्त आवश्यकता छ ।
- जसरी मालामा मणिहरू परस्पर भिन्न भए पनि सूत्र अन्यरूप हुँदैन, सबै मणिहरूमा प्रोत रहन्छ, त्यसरी नै बुद्धिको व्यापार परस्पर भिन्न भए पनि चैतन्य सर्वत्र एकरूपता अनुगत रहन्छ ।
- चैतन्यं बुद्धि वृत्तिरूप विकल्पद्वारा आवृत्त हुँदा पनि दुई विकल्प (वृत्ति-सन्धि) को बीचमा स्पष्ट प्रतीत हुन्छ । पहिलो विकल्प नष्ट भई अर्को उत्पन्न नभएसम्म (सन्धिकालमा) निर्विकल्प चैतन्य स्पष्टरूपले प्रकाशित रहन्छ । यसै सन्धिकाललाई साध्नु (बढाउनु) को नाम सन्ध्या हो ।
- जुन अहम् सविकल्प चैतन्य हो, उही अहम् एकमात्र निर्विकल्प ब्रह्म हो ।
- अहम् वा म शब्दको प्रयोग तिमी जुन वस्तुका लागि गर्दछौ, त्यसलाई शान्ति र युक्तिले आफूभित्रै खोज ।
- मपनको भाषा वा कल्पनालाई आफूबाट हटाइदेऊ । म र मेरोसँग जुन-जुन आसक्ति छ, सबै आफूबाट अलग्याऊ ।
- मन जब स्थिर हुन्छ, कल्पना नष्ट हुन्छ ।
- ध्याता-ध्यान-ध्येय आदि त्रिविध वस्तुहरूलाई जो प्रकाशित गर्छ, उही आत्मा हो, उही तिमी हौ, त्रिपुटीलाई अतिक्रमण गरी तन्मय होऊ ।
- सम्पूर्ण संसार एक महास्वप्न हो ।
- संसार संसाररूपले मिथ्या र सच्चिदानन्दरूपले सत् छ अर्थात् जगत् वा देहका कल्पना आदि मिथ्या र एक तत्त्व अखण्ड एकरसले परिपूर्ण छ ।
- जसले अजन्मा भएर पनि आफ्नो ईश्वरीय शक्तिको योगले जन्म लियो, गतिशून्य भएर पनि गति स्वीकाऱ्यो तथा नाना जो नाना प्रकारको विषयरूप धर्मलाई ग्रहण गर्ने अनेक मूढ दृष्टिहरूको विचारमा एक भएर पनि अनेक भयो र शरणागत-भयहारी छ, त्यस ब्रह्मलाई म नमस्कार गर्छु ।

ॐ

स्वास्थ्य-विज्ञान

स्वास्थ्य-विज्ञान

- शरीर ब्रह्मको निवासस्थान हो; शरीर मोक्षप्राप्तिको साधन हो र सुखी जीवनको पनि प्रथम साधन हो। यसकारण जसले शरीरलाई पापको घर बनाउँछ त्यो ठूलो अपराधी हो। जो शरीरलाई उपेक्षा गरेर नष्ट पार्छ, त्यो पनि परम निन्दनीय हो।
- धर्म यस लोक र परलोकको सफलताको साधन हो। यस लोकसम्वन्धी सिद्धि नै परलोकसम्वन्धी सिद्धिको सिद्धि हो र यस लोकसम्वन्धी सिद्धिका लागि स्वास्थ्यरक्षा अत्यन्त आवश्यक छ। शक्तिहीन पुरुष आत्मप्राप्ति गर्न सक्तैन।
- विकारहरूको मूल कारण मोह हो। सम्पूर्ण मनोविकार मात्र होइनन् किन्तु शरीरका प्रायः रोगहरू पनि मोहको कारणले नै उत्पन्न हुन्छन्।
- हिन्दूधर्मको उच्चतम ग्रन्थ र महापुरुषहरूले मोहलाई नै सबै रोगको मूल मानेका छन्।
- वस्तुको परिग्रह-सङ्ग्रह नै मोहको कारणले हुन्छ।
- हाम्रा इन्द्रियहरू मन, बुद्धि र हाम्रो मोहको कारणले नै विविध वस्तुप्रति हामीलाई आकृष्ट गर्छन्।
- तेरो-मेरोको भावनाले उठेको झगडाले मनलाई शोकमा डुबाउँछौं र बुद्धिलाई अन्धकारमा फ्याँकिदिन्छौं।
- हामीहरूले मोहलाई त्याग गर्नुपर्छ।
- मोहत्यागको अर्थ वस्तुको त्याग होइन, वस्तुको वासनाको त्याग, वस्तुप्रति आकर्षणको त्याग हो, संसारको त्याग होइन सांसारिकताको त्याग हो।
- मोह सबै विकारको सेनापति हो।
- मोहत्यागबाट नै सन्तोषवृत्ति पनि स्वतः प्राप्त हुन्छ।
- अन्तर्मुखी दृष्टिद्वारा अन्तर्वृत्ति निरीक्षण (Introspection) गरौं र आफ्नो दोष, विकार आदिको पहिचान गरेर एक-एक गरेर खोजी-खोजी निराकरण गरौं।
- जलले शरीर शुद्ध हुन्छ सत्यले मन शुद्ध हुन्छ।
- मनलाई स्वच्छ, शुद्ध, निर्मल पारेपछि अनुपम सुख प्राप्त हुन्छ।
- नित्य आत्मचिन्तन, आत्मविश्लेषणद्वारा आफ्नो दोषलाई चिन्तनमनन र प्रयत्नले निर्वल पारौं।
- विकारले मन तथा शरीरलाई निर्वल तुल्याउँछ। विकारबाट मुक्त भएपछि शक्ति अबाधित भएर उठ्दछ। जहाँ आत्मसुधारको सङ्कल्प हुन्छ, त्यहाँ आत्मसुधार अवश्य हुन्छ।
- आफ्नो तुलना अर्को व्यक्तिसँग गर्नुको सट्टा आफ्नै विगत र वर्तमानलाई तुलना गरौं र विगतभन्दा असल हुन नित्य प्रयत्न गरौं। विकारहरू रहिरहे भने विश्वभरका सम्पदा, अतुल वल, महान् पद, असीम विद्या पाएर पनि सुख हुन सक्तैन।
- स्वार्थ छोडेर परमार्थतिर बढौं, सङ्कीर्णता छाडेर व्यापकता, उदारता, सहनशीलता सिकौं।

- दानमा सेवाभाव अन्तर्निहित छ ।
- अन्तष्करण शुद्ध भएपछि अन्तष्करणको ध्वनि जीवनपथमा प्रकाशपुञ्ज भएर सहायक हुन्छ ।
- शुद्ध, स्वस्थ, सुखी मन सुन्दर स्वास्थ्यको प्रथम रहस्य हो । मन नै मनुष्यको सुख-दुःखको कारण हो ।
- जसले मनलाई जित्न सक्छ, उसले जगत्लाई जित्न सक्छ ।
- सावधानीपूर्वक जीवनलाई सधैँ नियमित रूपले संयमित राखौँ ।
- प्रसन्नचित्त व्यक्तिको शरीरमा शक्ति, स्फूर्ति, बल, ओज र स्वस्थता हुन्छ ।
- मन, वचन र कर्मको एकता हुनुपर्छ, अन्यथा मानव दुर्बल हुन्छ ।
- मन, वचन र कर्ममा एकता भएपछि मनमा तनाव उत्पन्न हुँदैन । महात्माहरूको मन, वचन र कर्ममा एकता हुन्छ ।
- पुण्यको बाटोमा रहेमा मनुष्य सबल र निर्भय हुन्छ ।
- जीवित र विगत सन्तहरू र महापुरुषहरूका जीवनीबाट प्रेरणा लिनुपर्छ । स्वाध्याय, सद्ग्रन्थ, अनुशीलनले पनि मनुष्य-जीवनलाई ज्ञानप्रभाले आलोकित गर्दछ । प्रकृतिको सौन्दर्य, दर्शन-भ्रमण र प्रकृति-सामीप्यले पनि मनुष्यको मनलाई उदात्त र बलवान् बनाउँछ ।
- मोहत्यागका निमित्त तीन उपायको विशेषतः सहारा मिल्न सक्तछ । संसारका तीन महान् धर्ममा मोहमाथि विजय प्राप्त गर्ने बताइएका उपायहरू साम्य देखिन्छन् ।
- हिन्दूधर्ममा व्रत, दान र तपको विधान छ । इस्लामधर्ममा रोजा (उपवास), जकात (दान), नमाज (प्रार्थना) र इसाई धर्ममा fasting (उपवास), charity (दान), prayer (प्रार्थना) भनिन्छ ।
- व्रत मनलाई संयमित गर्नमा विशेष सहायक हुन्छ ।
- दान गर्नाले हाम्रो मोह र धनको वासनाको मात्रा कम हुन्छ ।
- हाम्रो धर्ममा दानको विशेष महत्त्व छ ।
- जनता-जनार्दनको सेवामा धनको उपयोग गर्नु परम धर्म हो ।
- मोहमाथि विजय प्राप्त गर्नु प्रभुको प्रार्थना परम सहायक छ ।
- दुर्बल मानव प्रभुकृपाबाट बलवान् भएर मोहरूपी सैन्यमाथि विजय प्राप्त गर्न समर्थ हुन्छ ।
- प्रार्थनाको अर्थ प्रभुको शरणागति ग्रहण गरी आत्मसमर्पण एवं भक्तिपूर्वक आत्मनिवेदन गर्नु तथा पूजा गर्नु हो ।
- प्रभुमा लीन हुनु नै स्थूलबाट सूक्ष्मतिर बढ्नु हो ।
- व्रतभन्दा अधिक दान र दानभन्दा अधिक प्रार्थना गर्नुपर्छ ।
- पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश, यी पाँच तत्त्वमाथि भोजनविधि आधारित छ ।
- बल शक्तिको अपेक्षा तुच्छ हुन्छ ।
- अधिक खानाले शरीरमा अधिक विजातीय द्रव्य उत्पन्न हुन्छन् ।
- मानव-शरीर पञ्चतत्त्वद्वारा निर्मित छ ।
- भोक नलागी खानु शरीरप्रति अत्याचार गर्नु हो ।
- मानसिक परिश्रमका अतिरिक्त शारीरिक श्रम गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ ।
- पहलमानीबाट बल र योगाभ्यासद्वारा शक्तिको वृद्धि हुन्छ ।

- प्राणायामको क्रिया र ब्रह्मा, विष्णु महेश्वरको ध्यानमा क्रमशः रातो, कालो र सेतो वर्णको ध्यान यी दुई कुरा महत्त्वपूर्ण छन् ।
- सवै प्रकारका धर्म साधना र तपस्याको मूल स्वस्थ शरीर नै हो ।
- असीम ज्ञानसम्पन्न आर्य ऋषिगणले शरीर स्वस्थ राख्न र परमार्थ साधन गर्न सहज उपायस्वरूप देवदेवीहरूका नाना वर्ण निश्चित गरेका छन् ।
- ब्रह्मा, विष्णु, शिवमूर्ति अथवा गुरु र उनका शक्तिको ध्यान गरेर रुढिवादी बन्न हिचकिचाउनेले आधुनिक सभ्यताको धवलालोकमा वसेरै पनि श्वेत, रक्त र श्याम वर्णको ध्यान गर्नाले आशातीत फल प्राप्त हुन्छ ।
- ललाट (निधार) मा पूर्णचन्द्रमाको जस्तो ज्योतिलाई ध्यान गर्नाले आयु वढ्छ ।
- सवै बखत आँखाका सामुन्ने पीत रङ विशिष्ट उज्ज्वल ज्योतिलाई ध्यान गर्नाले औषधिविना नै सवै रोग नष्ट हुन्छन् ।
- यो पुरुष श्रद्धामय छ जो जस्तो श्रद्धा गर्छ त्यो त्यस्तै हुन्छ ।
- प्रत्येक मनुष्यमा एक ईश्वरप्रदत्त स्वाभाविक शक्ति हुन्छ, जसलाई हामी आधुनिक शव्दमा (Personal or Animal Magnetism) प्राणीको निजी विद्युतशक्ति अथवा मानवीय आकर्षण शक्ति पनि भन्न सक्छौं ।
- मस्तिष्क र हातका औंलाहरूको अन्तिम भागवाट प्रकाशको पुञ्ज पुञ्जका रूपमा निक्लेको देखिन्छ ।
- आरोग्यताको दृढ भावना, मन्त्र, जप एवं ध्यानद्वारा पनि रोगनिवृत्ति हुन्छ ।
- इच्छाशक्तिको विकासको नियम – स्वस्थ तथा निरोगी शरीर, ब्रह्मचर्य नियमको पालन, शारीरिक, मानसिक आदि कुनै किसिमको शक्ति पनि विनाआवश्यकता व्यय नगर्नु, कर्तव्यमा दृढ रहनु, दृढ आत्मविश्वास र सङ्कल्प, वल, श्रद्धा र उत्साह, सदाचार, निर्भयता, शुभ विचार, चित्तप्रसन्नता, आसन, प्राणायाम आदिको अभ्यास, मनको एकाग्रता र ईश्वरभक्ति, यी सवै इच्छाशक्तिको विकासमा सहायक छन् ।
- प्राणशक्तिको प्रभावले नै इच्छाशक्तिको विकासद्वारा इष्ट प्रकृतिको ग्रहण र अनिष्ट प्रकृतिको त्याग गर्न सकिन्छ ।
- सङ्कल्पशक्ति नै उसको जीवनको उन्नति र अवनतिको कारण हो ।
- मनुले सवै प्रकारका कामनाको मूल सङ्कल्प हो, यज्ञ सङ्कल्पवाट उत्पन्न हुन्छ, व्रत नियम, धर्म सवै यही सङ्कल्पवाट उत्पन्न हुन्छन् भनेका छन् ।
- मनुष्यको प्रारव्ध कर्म सङ्कल्पद्वारा नै क्रियमाण (आगामी) कर्मका रूपमा परिणत हुन्छ ।
- जो मानिस आफ्नो जीवनमा दुःख कम गर्न चाहन्छ, उसले सङ्कल्पप्रवीण बन्नुपर्छ र त्यसको सदुपयोग गर्नुपर्छ ।
- सङ्कल्पविद्याको शक्तिको पूरा-पूरा अनुभव गर्न अत्यन्त कठिन छ ।
- आकाशमा विद्यमान इथरको शक्ति जसमाथि सङ्कल्पका तरङ्गहरू दौडन्छन्, त्यो शक्ति हाम्रो मस्तिष्कमा पनि विद्यमान छ ।
- सङ्कल्पशक्तिको प्रवल बल र विद्यमान विचारशक्तिका तरङ्गहरू मनुष्यको मस्तिष्कवाट निक्लेर त्यस बेलासम्म निरन्तर दौडन्छन्, जवसम्म उसको विचारसँग सहानुभूति र अनुकूलता राख्न कुनै मन नभेटियोस् ।

- मनको साक्षी मनै हो ।
- आकाशमा अनेक प्रकारका विचारहरू घुमिरहेका हुन्छन् । मानिस आफूलाई जुन प्रकारको विचार ग्रहण गर्ने प्रवृत्ति हुन्छ, त्यस्तै प्रकारको विचारलाई आफूतिर आकर्षित गर्दछ ।
- विचारको धारा तबसम्म बन्द हुँदैन, जबसम्म मनुष्य स्वयं आफ्नो प्रबल सङ्कल्पशक्तिले आफ्नो मनलाई त्यसैबाट रोक्न सक्तैन ।
- आकाशमा उत्तमभन्दा उत्तम र खराबभन्दा खराब विचारहरू विद्यमान छन् ।
- जब तत्त्वदर्शीहरू कुनै पदार्थमाथि विचार गर्दछन्, तब त्यसको सम्बन्धमा उनीहरूको मनमा नवीन कुराहरूको स्मरण हुन्छ ।
- आविष्कार गर्ने व्यक्ति जब आफ्नो आविष्कारका सम्बन्धमा विचार गर्न आफ्नो चित्तलाई एकाग्र गरेर एकान्तमा बस्तछ तब ऊ आकाशबाट आफूलाई उपयुक्त विचारहरू यसरी सङ्ग्रह गर्दछ जसरी एक उखुको बोटले भूमिबाट मधुर रसलाई खिचेर लिन्छ ।
- घृणालाई हटाउन चाहन्छौं भने आफ्नो प्रेमपूर्ण भावना उसप्रति पठाउने गरौं ।
- विचारले भोक जगाउन र नाश गर्न सक्तछ ।
- मनुष्य विचारहरूको एक स्वरूप हो ।
- प्रत्येक मनुष्य सुन्दरता, स्वास्थ्य र सुखमय जीवनको इच्छा गर्दछ ।
- मनुष्य धार्मिक र लौकिक दुवै विषयमा त्यति नै सफल हुन्छ जति कि उसको सङ्कल्प शुद्ध र दृढ हुन्छ ।
- कुनै व्यक्ति कुनै कार्यमा असफल हुन्छ भने त्यसको कारण उसको दुर्भाग्य होइन किन्तु उसको सङ्कल्पको निर्बलता हो ।
- अटल सङ्कल्पमा एक बलवान् शक्ति हुन्छ, जसले आफ्नो अनुकूल अवस्थालाई स्वयमेव आफूतिर आकर्षित गर्दछ ।
- सङ्कल्पशक्ति नै मनलाई एकाग्र गरेर विचारलाई मस्तिष्कतर्फ आकर्षण गर्न सहायक हुन्छ ।
- प्रत्येक पदार्थ आफ्नो सहधर्मी पदार्थलाई आफूतिर खिच्तछ । यो आकर्षणको नियम हो ।
- व्यक्तिलाई जस्तो बन्नुछ, उसले दृढ सङ्कल्पसाथ आफूभित्र त्यस्तै विचार उत्पन्न गर्नुपर्छ ।
- कुनै काम गर्नुछ भने निर्बल विचारको तरङ्गलाई स्थान दिनु हुन्न । कठिनाइको कारण उक्त काम छोडिदिन सम्मति दिने व्यक्तिहरूको परामर्शको अपेक्षा गर्नु हुन्न ।
- जब मनुष्य एक पटक दृढ विचार लिएर खडा हुन्छ, तब ऊ उसको मार्गमा कत्ति नै अवरोध भए पनि ती सब पार गर्दै जान्छ ।
- कुनै पनि मनुष्य पहिलेदेखि नै महान् हुँदैन । वास्तवमा जब मान्छे आफ्नो आन्तरिक शक्तिबाट काम लिन थाल्दछ अनि महान् बन्छ । जो यस आन्तरिक शक्तिप्रति ध्यान दिँदैन, ऊ आफ्नो जीवनयात्रामा पछि पर्दछ ।
- दृढ र बलवान् सङ्कल्पशक्तिको कारण मनुष्यमा यस्तो योग्यता उत्पन्न हुन्छ कि ऊ आफ्नो विचारलाई धेरै ठूलो शक्ति दिन सक्छ, आफ्नो विचारलाई आफ्नो लक्ष्यमा त्यस समयसम्म स्थिर राख्तछ, जबसम्म उल्टो अभीष्ट प्राप्ति हुँदैन ।

- सङ्कल्पशक्तिको पूरा विकास गर्नका लागि दृढ आत्मविश्वासको आवश्यकता पर्छ र आत्मविश्वासको दृढता आस्तिकता अर्थात् ईश्वरभक्तिबाट हुन्छ ।
- वास्तवमा हाम्रो संसार यो होइन जो हामी मानिरहेका छौं ।
- ईश्वरभक्तिद्वारा जुन महान् कार्य र अद्भुत चमत्कार अनायास प्रकट हुन्छन्, त्यसको अनुकरण गर्न संसारका सारा भौतिक शक्तिहरूले आफ्नो पूरा वल लगाउँदा पनि असमर्थ हुन्छन् ।
- स्वास्थ्यरक्षाका निम्ति अत्यन्त आवश्यक र महत्त्वपूर्ण साधन व्रह्मचर्य हो । मनुष्यका शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आदि सम्पूर्ण शक्ति व्रह्मचर्यमाथि निर्भर छन् ।
- शास्त्रअनुसार केवल सन्तानोत्पत्तिका लागि ऋतुसमयमा स्त्री-संयोग गर्नाले व्रह्मचर्य व्रत टुट्तैन । अर्थात् गृहस्थाश्रममा वसेर पनि व्रह्मचर्य पालन गर्न सकिन्छ ।
- व्रह्मचर्यको पूरा अर्थ हुन्छ – वीर्य रोक्नु, वेदज्ञान प्राप्त गर्नु, सच्चिदानन्द व्रह्ममा आश्रय गर्नु ।
- वीर्य एक दिव्य तेज हो, जसको सङ्ग्रह गर्नाले वेदज्ञान र आत्मसाक्षात्कार हुन्छ ।
- रजरूप पार्वती (कुण्डलिनी) लाई नाभिवाट उठाएर मस्तिष्कमा शिवरूप वीर्यका साथ मिलाउनु नै योगसिद्धि रहस्य हो ।
- व्रह्मचर्यको ब्रह्मशब्द नै व्रह्म र वीर्यको अभेद सम्वन्ध वताइरहेछ ।
- शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक उन्नतिका लागि ब्रह्मचर्य पालन विशेष रूपले आवश्यक हुन्छ ।
- विन्दुको संरक्षणबाट संसार र बिन्दुको स्थिरतावाट मोक्ष सिद्ध हुन्छ ।
- प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय कोशको आधारमा सूक्ष्म शरीर बन्छ ।
- जुन कारणले बिन्दु क्षरित हुन्छ उसलाई नरोकी बिन्दुको ऊर्ध्वगति त परै रहोस् स्थिरता पनि असम्भव छ ।
- ब्रह्मचर्यवाट प्राप्त वीर्यबाट शरीरभित्र दिव्य तेज र एक प्रकारको विद्युत्को विकास हुन्छ ।
- मनको आकर्षणले प्राणको र प्राणको आकर्षणले मनको आकर्षण हुन्छ ।
- एक पटकको स्त्रीप्रसङ्गमा २ तोला वीर्य निस्कन्छ ।
- प्रत्येक पुरुष एक पटकको स्त्रीप्रसङ्गमा दुई मन भोजनको सार गुमाउँछ ।
- धन नभए पनि शरीर नष्ट हुँदैन, जीवन बरवाद हुँदैन, परन्तु वीर्य नष्ट भएमा जीवन रहन असम्भव नै हुन्छ । उत्तम सन्तान जन्माउन चाहने मातापिताले आफ्नो शरीरमा शुद्ध रज तथा वीर्य उत्पन्न गर्न प्रयत्न गर्नुपर्छ । यो कुरा ब्रह्मचर्यको नियमपालनबाट नै सम्भव हुन्छ ।
- एक पटक निःसृत वीर्यमा १ करोड असी लाखदेखि २ करोड साठी लाखतक कीटाणु रहन्छन् ।
- ४० दिनमा एक पटक वीर्य क्षय भएमा शरीरलाई हानि हुँदैन ।
- मनुष्यका रक्त पनि ४ किसिमका छन् । रक्तका यो चार प्रकारको गुण र स्वभाव पनि भिन्न-भिन्न छन् । यही वर्णस्यूम रेसाद्वारा नै पैतृक गुण, कर्म, स्वभाव सन्तानमा आउँछन् । यसबाट सिद्ध हुन्छ कि वर्णव्यवस्था यही वर्णस्यूमको आधारमा एक परम सत्य वैज्ञानिक आधारबाट भएको छ ।

- गोत्र तथा प्रवरको रहस्य पनि यही वर्णस्यूम रेसामा अन्तर्निहित छ।
- हिन्दूधर्मलाई सम्झने कोसिस गर्नुपर्छ। त्यस बखत हिन्दूधर्ममा एक विन्दु पनि कुसंस्कार छैन भन्ने थाहा हुन्छ।
- हिन्दूधर्म गम्भीर आध्यात्मिक, विज्ञानसम्मत एवं दार्शनिकताले परिपूर्ण छ।
- २० या २५ वर्षभन्दा कमै उमेरमा स्त्रीप्रसङ्ग नगर्नु नै उचित हुन्छ।
- व्रह्मचर्यको पालन गर्नु पुरुषलाई जस्तै स्त्रीलाई पनि लाभदायक तथा आवश्यक हुन्छ।
- प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो उन्नतिको एउटा लक्ष्य राख्नुपर्छ र त्यस लक्ष्यप्राप्तिका निमित्त क्षण-प्रतिक्षण उद्योगरत हुनुपर्छ ताकि मन खाली नरहोस्। जव मन खाली रहन पाउँदैन, तब दुनियाँभरका खराबीहरू मनमा प्रवेश गर्न पाउँदैनन्।
- सहवास जीवनमा एक पटक गर्नुपर्छ, यदि सम्भव भएन भने वर्षमा एक पटक, यो पनि सम्भव नभए महिनामा एक पटक, यदि यो पनि सम्भव नभए मनुष्यले पहिले आफ्नो चिहानको सारा व्यवस्था मिलाई अनि इच्छानुसार सहवास गर्नू।
- जाग्रत अवस्थामा शरीर-व्यवहार चलाउँदा जुन प्राणशक्ति खर्च हुन्छ, त्यसको पूर्ति निद्राबाट हुन्छ। निद्रामा प्राणमय शरीर या सूक्ष्म शरीरको अज्ञात उद्गमन हुन्छ।
- जाग्रत अवस्थामा शरीरभित्र जुन विषययुक्त रस उत्पन्न हुन्छ त्यो रस निद्राबाट नष्ट हुन्छ।
- कोही मनुष्यको मस्तिष्कमा हुने रक्तभ्रमणको एक विशेष क्रियाबाट निद्रा आउँछ भन्दछन्।
- मनुष्यको स्थूल शरीरमा एक प्राणमय शरीराभिमानी आत्मा छ र स्थूल शरीरभन्दा बाहिर सर्वत्र अनन्त प्राणशक्ति भरिएको छ।
- हाम्रो प्राणमय शरीर बाह्र प्राणशक्ति र स्थूल मनुष्य-शरीरको मज्जा तन्तुजाल (Nervous System) को बीचको श्रृङ्खला हो।
- स्थूल शरीरको निद्रावस्थामा प्राणमय शरीर बाह्य प्राणशक्तिलाई आकर्षण गरी सङ्ग्रह गर्न स्थूल शरीरबाट बाहिर आई आफ्नो आवश्यकताअनुसार शक्ति-सङ्ग्रह गर्दछ।
- निद्राकालमा प्राणमय आत्माले शक्ति-सञ्चार गरिरहेको हुन्छ।
- मनुष्य-शरीरका लागि निद्रा अत्यन्त उपयोगी वस्तु हो। स्वस्थ मनुष्यले आठ घन्टा सुत्नुपर्छ।
- भिटामिन भोजनको क्रियाशील शक्ति हो।
- जब शरीरको बढ्ने अवस्था समाप्त हुन्छ तब शरीरमा वृद्धत्वको अव्यवस्था सुरु हुन्छ भन्ने कुरा मानिएको छ।
- संसार मृत्युको छाया हो।
- प्रकृतिले मनुष्यलाई मृत्युको चिह्न देखाएर चेतावनी दिइरहेको छ।

ॐ

विचार-विज्ञान

विचार-विज्ञान

- विचारहरूको विशेष रूप हुन्छ र रङ्ग पनि ।
- विचार तत्त्व अदृष्य छ र चर्म-चक्षुद्वारा त्यो देख्न सकिँदैन । विचारहरूको उत्पत्ति परमाणुमय हुन्छ र ती परमाणु यति सूक्ष्म हुन्छन् भने तिनीहरूभन्दा सूक्ष्म र वेगवान् अन्य वस्तु संसारमा नै छैन ।
- जुन वस्तु जति सूक्ष्म हुन्छ, त्यसको वल पनि उति नै वढी हुन्छ ।
- सबभन्दा सूक्ष्म हुनाको कारणले विजुली आदि सारा वस्तुहरूभन्दा पनि विचारको नै वल वढी मानिएको छ ।
- जड वस्तुभन्दा चेतन र सूक्ष्म वस्तुमा सदैव नै अधिक वल हुन्छ ।
- विजुलीभन्दा पनि विचारहरूको वल अति सूक्ष्म छ ।
- इन्द्रियहरूभन्दा पर मन छ मनभन्दा पर वुद्धि छ, वुद्धिभन्दा महत्त्व पर छ र महत्त्वभन्दा अव्यक्त नाम प्रकृति पर छ, प्रकृतिभन्दा पुरुष पर छ ।
- एक अमेरिकी विद्वान्ले के लेखेका छन् भने प्रकाशको गति एक सेकेन्डमा १,८६,००० माइल भएझैं विचारको गतिको प्रवाह ४०,००० नीलदेखि सत्तरी हजार नील माइलसम्म हुन्छ ।
- रात्रिको समय वा अन्धकारमा विचार शक्तिको वेग तीव्र हुन जान्छ र यस वेगलाई कोही रोक्न पनि सक्दैन ।
- हाम्रा ऋषिमुनिहरूको विद्याको अनुशरण पश्चिमी मानिसहरूद्वारा वडो तीव्रताका साथ भइरहेछ ।
- बिजुली एक सेकन्डमा सातपटक पृथ्वीको परिक्रमा गर्न सक्छ तर विचारहरूको गति त्योभन्दा पनि तीव्र छ, किनभने विचारहरूका परमाणु बिजुलीभन्दा पनि अति सूक्ष्म र बलवान् हुन्छन् ।
- दृढ वस्तुमा कम्पनको गति मन्द तथा तरल र वाष्पमयमा तीव्र र तीव्रतर हुन्छ ।
- जड (Matter) र शक्ति (Energy) दुवैको नै परमाणु वा क्षुद्रतम अंश हुन्छन् ।
- शक्तिको स्वरूप तरङ्ग भएर पनि जड (Matter) का साथ सम्बन्ध स्थापनाको समय त्यो गुच्छाकार (Bundles) बनेर यातायात गर्दछ ।
- यदि हामीले आफ्नो विचारहरूलाई उचित मार्गमा चलाउन जान्यौं र चलाउन सक्यौं भने समस्त दु:खहरूबाट छुटकारा पाई हामी परमानन्दमय जीवन व्यतीत गर्न सक्दछौं ।
- हाम्रो मनमा आउने प्रत्येक विचार वाणसरह हुन्छ ।
- आफूमा भएको शक्ति र तीव्रताअनुसार अरूको हृदयमा गएर त्यसले असर पार्छ र फर्केर हामीमाथि आफ्नो राम्रो नराम्रो प्रभाव पार्छ ।

- आफ्नो मनमा उत्तम विचारहरूलाई स्थान देऊ किनभने ती विचार शीघ्र नै तिम्रा वाह्य जीवनको उत्तम अवस्थाको रूपमा प्रकट हुनेछन् ।
- आफ्नो आत्मिक-शक्तिलाई आफ्नो वशमा राख ।
- जिज्ञासु विषयीमा के अन्तर छ भने एउटा आफ्ना इन्द्रियहरूलाई वशमा राख्दछ र अर्को इन्द्रियहरूका वशमा हुन्छ ।
- जो आफ्नो मनलाई उपयोगी, वलवान् र प्रसन्नचित्त राख्न चाहन्छ त्यसले अनिष्टकारक, घृणित र अपवित्र विचारहरूलाई कहिल्यै मनमा आउन नदेओस् ।
- योगीहरूको सिद्धान्त के छ भने विचार पनि एउटा परम बलवती शक्ति हो र विचारहरूद्वारा जे चाह्यो त्यही हुनसक्छ ।
- विचार र भाव नै सव अङ्गहरूलाई पुष्ट बनाएर राख्न सक्छन् ।
- परमात्माले मानिसलाई विचारबल नाम एउटा अद्‌भूत वस्तु दिएको छ ।
- विचारको दृढता नै मनुष्यलाई ईश्वर बनाउन समर्थ हुन सक्छ ।
- दृढ विचार ती हुन् जो मन, वाणी र कर्मका साथै सात्विकता, निःस्वार्थपन तथा सत्यताले पनि युक्त हुन्छन् ।
- उत्तम सात्विक विचार नै कल्याणकारी छन् ।
- दृढ शुद्ध विचारका लागि मन शुद्ध र दृढ हुनु अत्यन्त आवश्यक छ ।
- विचार कुनै अदृश्य वस्तु होइन, वरु एक वास्तविक तत्त्व हो ।
- विचारको बललाई कसैले निरोध गर्न सक्दैन ।
- विचार सव शास्त्रहरूभन्दा ठूलो छ । जसलाई परमात्माले मानिसका हातमा दिइराखेको छ ।
- सदा राम्रा विचारहरूलाई मनमा ल्याउने अभ्यास गर्नुपर्दछ, यसबाट नराम्रा विचार आफ से आफ नष्ट हुन्छन्, किनभने राम्रा विचार अविनाशी हुन्छन् ।
- हामीले प्रकाशलाई उपस्थित गऱ्यौं भने अन्धकार स्वयं भाग्नेछ ।
- एउटा योगीको भनाइ छ- जस्तो माथि उस्तै तल, जस्तो भित्र उस्तै वाहिर ।
- तिम्रा आन्तरिक रूप तिम्रा विचार नै हुन् र वाहिरी रूप उनैका प्रतिविम्व हुन् ।
- राम्रा विचारवाट नै राम्रो अनुभव शक्ति बढ्दछ ।
- विचारहरू फ्याँक्नाले जति आघात पुग्दछ, ढुङ्गा आदि फ्याँक्दा उति आघात पुग्दैन ।
- कसैलाई विचारद्वारा आघात पुऱ्याउनु नीच कर्म हो ।
- जव कसैसँग विचार विनिमय गर्छौ तव दया, आरोग्य र आनन्दको नै विचार देऊ, किनभने मनुष्य जस्तो विचार गर्दछ त्यो तत्काल त्यस्तै वन्दछ ।
- यदि तिमी आनन्द, आरोग्य, ऐश्वर्य प्राप्त गर्न चाहन्छौ भने विचारहरूलाई शुद्ध बनाउने अभ्यास गर ।
- तिम्रा विचार जव उत्तम र उचित मार्गमा चल्न थाल्नेछन् तव तिम्रो तेज वल आरोग्य र ऐश्वर्य आफ से आफ बढ्न थाल्नेछ ।

- त्यसबाट तिमीलाई अत्यन्त आनन्द र आसीम शान्ति प्रतीत हुन थाल्नेछ र तिम्रो जन्म सफल हुन जानेछ ।
- आफ्ना रोगीलाई प्रसन्नताको भावनामा वशीभूत गराउने आवश्यकता प्रत्येक चिकित्सकलाई अनुभव हुन्छ किनभने रोगीले एकपटक स्वस्थ हुने आशा छोड्यो कि फेरि निको हुन कठिन हुन जान्छ ।
- प्रेम केवल मानसिक शान्तिको मात्र होइन, शारीरिक रोगको पनि असल वैद्य हो ।
- एउटा कार्यलाई समाप्त गरेर नै अर्को आरम्भ गर्नुपर्दछ कार्यसिद्धिको साथसाथै काम पनि धेरै हुन्छ ।
- तिमी विचारको वशमा नपर तर विचार तिम्रा वशमा होऊन् ।
- प्रेम र सहानुभूतिका भाव मनमा धारण गर ।
- प्रत्येक व्यक्तिमा हुनुपर्ने सबभन्दा ठूलो कुरा चरित्र वल हो ।
- सच्चरित्र भएको व्यक्तिका लागि कुनै पनि कार्य दुर्लभ छैन ।
- हाम्रो देशमा जो ठूला-ठूला ऋषिमुनि भएका थिए ती सबैले चरित्र बलबाट नै उच्च पद प्राप्त गरेका थिए ।
- पहिलो कुरा विचार उत्पन्न हो र दोस्रो कुरा विचारलाई कार्यरूपमा परिणत गर्नु हो ।
- विचारमा एकाग्रता हुनु जरुरी छ ।
- संसारमा जो एकाग्रता र शान्तिले गर्दा सफलतापूर्वक हुन सक्ने कुनै कामै छैन आत्मिक शक्तिलाई सावधानी र वुद्धिमानीले उपयोगमा ल्याउँदा प्राप्त हुन नसक्ने कुनै पदार्थ नै छैन ।
- आफ्नै मनमा उत्तम विचार गर्‍यो भने ती विचार शीघ्र नै तिम्रो बाह्य जीवनमा अवस्थाहरूका रूपमा प्रकट हुनेछन् ।
- सदैव शुद्ध विचार गर्नाले नै आत्मशक्ति र सर्वज्ञता प्रकट हुन्छ भन्ने कुरा निश्चय गर ।
- मनुष्य आफ्नै भाग्यको स्वयं निर्माता हो ।
- यदि मानिसले सही ढङ्गले विचार गर्न सिक्यो भने भाग्य उसको हातको कठपुतली बन्नेछ ।
- सुखबाहेक अन्य विचारहरूलाई मनमा आउन नै नदेऊ, किनभने मनमा सदैव जस्तो सोचिरहन्छौ उस्तै दशा प्राप्त हुन्छ ।
- मनमा उठ्न लागेका विचार नै भविष्यका बीज हुन्छन् ।
- दु:ख र दरिद्रताका विचार दु:ख र दरिद्रतालाई बढाउँछन् ।
- तिम्रा मनमा दु:खदायक र अपवित्र विचार पस्न नपाऊन् यसबाट तिम्रो उन्नति होला ।
- ईश्वर त परम दयालु छ, सबको इच्छापूर्ण गर्नेवाला छ जो जस्तो इच्छा गर्दछ र जसका मनमा जस्ता विचार उत्पन्न हुन्छन् तदनुसार ईश्वर उसलाई फल दिन्छ ।

- जस्तो हुने इच्छा छ, आफूलाई उस्तै नै मान ।
- नियमविरुद्ध कार्य गर्नाले मानिसलाई परिणाममा कष्ट हुन्छ ।
- प्रत्येक भूलले गर्दा जीवनलाई कष्ट सहन गर्नुपर्ने हुन्छ । शरीरका नाश हुँदैमा विचारहरूको नाश हुँदैन ।
- जो विचार बारम्बार पुष्टताले गरिन्छ, त्यसलाई यदि कार्यपूर्तिको लागि तत्काल समय मिलेन भने आफ्नै इच्छानुसार काम गराउँछ ।
- एउटै विचार बारम्बार पुष्टताले गरिएको छ भने मस्तिष्कमा त्यस प्रकारका परमाणु पुष्ट हुन जान्छन् र ज्ञान तन्तुहरूलाई त्यस अनुकूल चल्ने स्वभाव पर्न जान्छ ।
- जव एकपटक एक प्रकारका विचारमाथि एकाग्रता गरिन्छ तब त्यो विचार प्रष्ट हुन जान्छ ।
- विचार शक्तिलाई पुष्ट पार्नु छ भने एउटै प्रकारका विचार पुष्टताले बारम्बार गर्नुपर्दछ ।
- खराव विचारहरूलाई नष्ट गर्नका लागि राम्रा विचार पुष्टतासाथ गर्नुपर्दछ क्रोध विचारहरूको नाशको लागि शान्त विचार एकाग्रताले गर्नुपर्दछ र लोभका विचारहरूको निवृत्यर्थ सन्तोष र उदारताका विचार अधिकताले गर्नुपर्दछ ।
- द्वेषको विचार नाशको लागि प्रेमको विचार र अभिमानको विचारको नाशका लागि नम्रताका विचार तथा भयका विचार नाशको लागि निर्भयताको विचार गर्नुपर्दछ ।
- जव किसान आफ्नो खेतमा रोपेको खेतीलाई सुकाउन चाहन्छ तब सिँचाइ गर्न बन्द गरिदिन्छ मानिस नराम्रा विचार धेरै गर्छ र राम्रा विचार ज्यादै कम ।
- नराम्रा विचार जङ्गली घाँससमान हुन् र उत्तम विचार फलदाय वृक्ष समान हुन् ।
- पाप काठ समान हो र ज्ञान अग्नि समान हो अलिकति उत्तम विचार भए तापनि त्यसले धेरै दिनका नराम्रा विचारहरूलाई नाश गरिदिन्छ ।
- नराम्रा विचार धेरै छन् र राम्रा विचार थोरै छन् भने पनि उत्तम विचारहरूको वल बढेर जान्छ र उत्तम विचारहरूले हजारौं नराम्रा विचारहरूको नाश गरिदिन्छ ।
- उत्तम विचारहरूलाई मन, वचन, कर्मले तन्मय भएर अतिशय प्रेमले गर्नुपर्दछ ।
- प्रकृतिको नियम के छ भने गरिबीको विचारले मनलाई दरिद्र राखेर कोही धनी हुन सक्दैन त्यसले यदि धनी हुनुछ भने सदैव धनको विचार गर्नुपर्दछ ।
- धनवान्हरूका जीवन चरित्र पढ्नुपर्दछ र धनवान्हरूका मनमा जस्तो उदारता रहन्छ उस्तै उदारता आफ्नो विचारमा ल्याउनुपर्दछ, साथै धनवान्हरूले पहिले कति परिश्रम गरे अथवा धन प्राप्तिका लागि उनले कस्ता क्लेश उठाए ती क्लेशहरूलाई र जिम्मेवारीलाई उठाउन उद्यत हुनु तथा धन प्राप्ति विषयक युक्तिहरू र चातुर्यको सम्पादन गर्नु एवं दरिद्रताको विचार कुनै समय पनि मनमा आउन नदिनु यही धन प्राप्तिको सरल साधन हो ।

- रोग मानिसको भूलले नै हुन्छ त्यसैले सर्वप्रथम भूललाई सुधार्नु पर्दछ। अर्काको रोग घटाउनु छ भने उसको नजिकमा रोग र रोगी सुधार्नु अर्काको रोग घटाउनु भने उसको नजिकमा रोग र रोगीको कुरा कहिल्यै गर्नु हुँदैन। वरू उसलाई धैर्य र चाँडै नै सन्चो हुने कुरा सुनाउनु नै अत्यन्त हितकर हुन सक्छ।
- हाम्रो शरीरमा कुनै प्रकारको रोग आफ्नो मनोज्ञानले आउँदैन, वरु जव हामी उसलाई वोलाउँछौं तव ऊ डराई-डराई आउँछ।
- प्राचीन ऋषिहरूले के सिद्ध गरेका छन् भने परम कृपालु परमेश्वरले हाम्रो शरीरको रचना यस्तो गरेको छ कि त्यसमा कुनै प्रकारको रोग इच्छाविना स्वतः आउन सक्दैन।
- धेरै जस्तो रोग पसिनाबाट निस्कन्छ।
- आफ्नो ज्ञान र आत्म-वलवाट हामी भारी रागलाई पनि वडो सरलतासाथ निवृत्त गर्न सक्छौं।
- जगत्मा जे जति रोग छन् ती सव मानिसहरूका भूलका नै फल हुन्। तिम्रो भाग्यको सुधार तिम्रै हातमा छ।
- नराम्रा विचार गर्नाले आफ्नो मात्र हानि नभई अरूको पनि हानि हुन्छ र त्यसको प्रभाव धेरै टाढासम्म पुग्न सक्दछ।
- प्रत्येक विचारले आफ्ना सजातीय विचारलाई आफूतिर खिच्दछ।
- यो जगत् सङ्कल्पवाट नै भएको हो। सङ्कल्पले नै स्थित छ। सङ्कल्पमा विचित्र सामर्थ्य छ।
- अखण्ड परमात्मा आफ्नो अद्वैत रूपलाई विर्से आफूलाई नाना-योनिहरूमा देख्दै कतै सुखी, कतै दु:खी हुन लाग्यो र यही नै सङ्कल्प वा विचारको चमत्कार हो।
- उन्नति-मार्गको मूल-मन्त्र शुभ-सङ्कल्पवाट नै यस जगत्को उत्पति र स्थिति छ।
- सङ्कल्पवाट विश्वको उत्पत्ति मान्नेलाई यसवाट दु:खको प्राप्ति हुन्छ किनभने ऊ जान्दछ जुन सङ्कल्पहरूवाट यस दु:खको प्राप्ति हुन्छ उनका विरोधी सङ्कल्पहरू (विचारहरू) गर्नाले पूर्व सङ्कल्पहरूको वल क्षीण हुन जान्छ।
- कर्म उपासनाको रहस्य यदि हेरियो भने सुखमा बाधा पर्ने कर्महरू जीवबाट अज्ञानवश हुन गएका देखिन्छन्। सङ्कल्पको सीधा सुदृढीकरण मन्त्रजपवाट नै हुन्छ।
- हाम्रा सव सुख दु:खहरूको कारण अज्ञान हो।
- ज्ञानवाट नै दु:ख निवृत्ति र कैवल्य वा मोक्षको प्राप्ति मानिएको छ।
- गायत्री जपवाट नै कार्यसिद्धि हुन्छ र यसमा द्विजाति ब्राह्मण, क्षेत्री, वैश्य मात्रको अधिकार छ।
- जसले शुभ-सङ्कल्प वा शुभ-विचारहरूलाई निरन्तर आफ्नो मनमा स्थान दिनेछन् तिनले अवश्य आफ्ना प्रत्येक इष्ट कार्यको सिद्धि गर्नेछन्।

- हामीले आफ्ना विचारहरूको परिमाण र अरूमाथि असर गर्ने शक्ति र आफ्ना हृदय अरूको विचार उत्पन्न हुने सामर्थ्य आदि सब दशाहरूलाई यथार्थ रूपमा पायौं भने कहिल्यै दुःख, पाप, रोग वा मृत्युको विचार गर्ने छैनौं ।
- जस्तो सानो वरको बीजबाट विशाल वृक्ष बन्न जान्छ । उस्तै नै सानो विचारको महान् फल हुन्छ ।
- दयालु परमात्माको कृपा छ । हाम्रो कुनै विचारलाई ऊ खेर जान दिंदैन, वरु ब्याजमा स्याजसहित बढाउँछ ।
- भावनाहरूको बलबाट मनुष्य नरबाट नारायण हुन सक्छ ।
- आफ्ना दुःखहरूलाई हटाउनका लागि विचारका बललाई बढाउनुपर्दछ ।
- हामीले दुःखका विचारका बललाई बढाउनुपर्दछ ।
- हामीले दुःखको विचार धेरै गरेका छौं भने चारैतिर भयको नै कारण देखा पर्नेछन् ।
- शुभ-विचारले शरीरलाई आरोग्य, धैर्य, सुख, शान्ति आदि दिने गर्दछन् ।
- विनाउद्योग विश्वभण्डारवाट केही मिल्न सक्दैन । विचारहरूको कम्पन बाहिर, भित्र सबैतिर भइरहन्छ ।
- विचारहरू मस्तिष्कबाट उत्पन्न हुन्छन् ।
- मस्तिष्क केन्द्र विचार नै विचारहरूको माध्यम यन्त्र हो ।
- अन्य यन्त्रहरूको अपेक्षा मस्तिष्क अधिक शक्तिशाली र पूर्ण छ ।
- मस्तिष्कमा कति प्रचण्ड शक्ति छ भने यसको वर्णन हुन सक्दैन ।
- शान्त र स्थिर प्रतीत हुन्छ तै पनि यस केन्द्रबाट विचारहरू बाहिर निस्कन्छन् ।
- वैज्ञानिकहरूको भनाइ के छ भने मस्तिष्कको एक भाग गर्धनबाट ढाडको हड्डीभित्र कम्मरसम्म गएको छ ।
- मस्तिष्कको तल्लो तहबाट बाह्र जोडा नाडीहरू निक्लन्छन् ।
- तिनमा एक जोडालाई कपालको नाडी भन्दछन् । प्रत्येक जोडाले शरीरमा इन्द्रियहरूलाई ज्ञान दिन्छ ।
- तिनमा एक जोडा गन्धको ज्ञान, दोस्रो दृष्टिको तेस्रो जोडा आँखाको पुतली हल्लाउने, चौथो र पाँचौंको सम्बन्ध ती पुठ्ठाहरूसँग छ, जो आँखाको पुतलीलाई चलाउने गर्दछन् ।
- सातौं मुख मण्डलको पुठ्ठालाई चलाउँछन् ।
- आठौं कानमा लागेको छ, नवौं जिब्रोमा स्वाद दिनमा सहायक छ ।
- दसौं र एघारौं कण्ठ हृदय, आमाशय तथा पित्ताशयलाई सूत्र पठाउँछन् र बाह्रौं जिब्रोले वोल्नमा सहायक हुन्छ ।
- मानिस सांसारिक वस्तुहरूको अनुभव पाँच ज्ञानेन्द्रियबाट गर्दछ ।
- उसका सूक्ष्म नाडीहरू मस्तिष्कसँग मिलेका छन् जसको अनुभव पाँचै इन्द्रियहरू गर्दछन् । एक इन्द्रियको काम दोस्रो इन्द्रियले गर्न सक्दैन ।
- शरीरको कुनै अङ्गमा विपती परेमा मस्तिष्कबाट नै सहायता मिल्दछ ।

- मस्तिष्क वनाउनलाई शुद्ध रक्तको आवश्यकता हुन्छ। मानिस जो पदार्थ खान्छ त्यो पाकस्थलीमा पित्ताग्निवाट पाक्दछ।
- बुद्धिमान् मनुष्यको मस्तिष्क वडो वलवान् हुन्छ जो भिन्न-भिन्न प्रकारको अनुभवलाई उत्पन्न गर्दछ।
- मस्तिष्कलाई वलवान् वनाउने खाद्य पदार्थ तीन प्रकारका हुन्छन् : सत्वगुणी, रजोगुणी र तमोगुण। यिनमा पनि सत्वगुणी पदार्थहरूको नै सेवन गर्नुपर्दछ।
- अनुचित भोजन, अशुद्ध वायु सेवन, मलिन वस्त्र धारण तथा शरीरलाई मलिन राख्नु, अधिक विचार गर्नु यी कार्यहरूवाट र मादकपदार्थ सेवन, साँघुरो (कसिएका) वस्त्र, साँधुरो जुत्ता लगाउनाले मस्तिष्कमाथि धेरै वोझ पर्दछ।
- अधिक व्यायाम गर्नु वा किञ्चित पनि व्यायाम नगर्नुवाट पनि मस्तिष्क निर्वल हुन्छ। तिमी आफू नै आफ्नो चरित्रका निर्माता हौ।
- सङ्कल्प शक्तिले नै मनुष्यको चरित्रलाई अद्‌भूत रीतिवाट वनाउँछ।
- मस्तिष्कमा अटुट शक्ति भरिएको छ।
- मस्तिष्क नै संसारिक सिद्धिहरूको कारखाना हो।
- वारम्वार अभ्यास गर्नाले नै इच्छा शक्तिलाई उत्तेजना मिल्दछ र मस्तिष्कको केन्द्र वलवान् भएर चाहिएको इष्ट कार्यमा प्रवृत्त गर्न सकिन्छ।
- इच्छा आत्म-संयमाको लागि आत्म-शक्ति हो तै पनि आत्माले यस कुराको निर्णय गर्नुपर्दछ कि कुन रीतिबाट यस शक्तिलाई प्रयोग गर्ने।
- इच्छाशक्तिलाई आफ्नो अधिकारमा गर्नु परमावश्यक छ। संसारमा इच्छाशक्ति सङ्कल्पमा परिवर्तन हुन जान्छ। सङ्कल्पवाट मनुष्य र मनुष्यवाट सङ्कल्प हुन्छ।
- मानिसको इच्छाशक्तिले नै भाग्यलाई वनाउँछ र त्यही नै जित्ने शक्ति पनि हो।
- विजयको भावना जीवनका सवै कार्य र व्यवहारमा तवसम्म धारणा गर्नुपर्दछ जबसम्म आत्मशक्ति आत्मविश्वासमा स्थिररूपले परिणत हुँदैन।
- मानसिक स्वतन्त्रता मनुष्यको सवभन्दा ठूलो जित हो।
- सदा यही ध्यान गर्नुपर्दछ कि मैले दु:खहरूलाई नष्ट गरिदिऊँ, म स्वतन्त्र आत्मा हुँ।
- जो भइराखेको छ, त्यसको वास्ता नगर, सोझो उभिएर गहिरो श्वास लेऊ र भिन्न आफूमा महाशक्तिको भाव नगर।
- जो आत्मविजय गर्दछ, उसलाई सर्ववस्तु सुलभ हुन जान्छ।
- उद्योगी मनुष्यलाई अवसरको कमी हुँदैन।
- विचारहरूको उत्पत्ति स्थान मणिपुरक चक्र हो।
- जहाँवाट परावाणी उत्पन्न हुन्छ, उहीँवाट शुभाशुभ विचार उत्पन्न भएर सूक्ष्म नाडीहरूद्वारा जव मस्तिष्कमा पुग्दछ, उहीवाट शुभाशुभ विचार उत्पन्न भएर सूक्ष्म नाडीहरूद्वारा जव मस्तिष्कमा पुग्दछ तव त्यसको स्पष्ट ज्ञान उत्पन्न हुन्छ।

- यस्तै इच्छाशक्ति, ज्ञानशक्ति, क्रियाशक्ति आदिको केन्द्र पनि मणिपुरक चक्र हो ।
- हाम्रो सानो जस्तो विचार शक्ति यन्त्रवाट कम्पन, ताप शब्द, प्रकाश र लौह चुम्बकतत्त्व मानसिकशक्ति, इच्छाशक्ति, प्रेम, क्रोध, बुद्धि, बल आदि कति शक्तिहरू उत्पन्न हुन्छन् ।
- जव मस्तिष्कमा प्रेम, विरोध, प्रशंसा वा निन्दाको लहर उठ्दछ, तव त्यसले अर्काको मस्तिष्कमाथि आफ्नो प्रभाव पार्दछ ।
- धेरैजसो देखिएको छ कि जस्तो विचार तिम्रो मस्तिष्कमा अर्काको प्रति उत्पन्न हुन्छ, ठीक उस्तै विचार उसको मनमा तिमीप्रति पनि उठेको हुन्छ ।
- मनको सम्वन्ध मस्तिष्कसँग छ र मस्तिष्कको भित्र जो आकाशको भाग छ त्यसमा पहिले विचार उत्पन्न हुन्छ ।
- मस्तिष्काकाश महाकाशको व्यष्टिरूपको अवयव हो ।
- मृत्युपछि पशु शरीरको परीक्षा गर्नाले के प्रतीत हुन्छ भने विचारशील पुरुषहरूको (Grooves) सङ्ख्या पनि धेरै हुन्छ ।
- स्थूल शरीर र स्थूल मस्तिष्क व्यायामद्वारा विकसित हुन्छन् ।
- नीति एक न्यायशील वेतनाध्यक्ष हो ।
- पढ्नाको प्रयोजन केवल नयाँ-नयाँ विचारहरू र युक्तिहरूलाई प्राप्त गर्नु नै होइन वरु मानसिक शक्तिहरूलाई पुष्टि दिनु पनि हो ।
- मानिसको मनमा सदैव नयाँ विचार उत्पन हुँदै रहन्छन् ।
- मानवशास्त्र वेताहरूले के सिद्ध गरेका छन् भने मानिस जो श्वास लिन्छ ती प्रत्येक श्वासमा तीन-तीन नयाँ विचार उत्पन्न हुन्छन् ।
- वायु, जल, वाष्प; विद्युत्, अग्नि आदिका पुरमाणु जवसम्म भिन्न-भिन्न भएर फैलिरहन्छन् तवसम्म तिनमा केही पनि शक्ति उत्पन्न भई तिनवाट ठूला-ठूला अशक्त काम पनि लिन सकिन्छ ।
- विचारहरूको प्रवाहलाई रोकेर एउटै वस्तुमाथि स्थिर गरिन्छ भने तिनमा अद्भूत शक्ति उत्पन्न भएर साधक जुन वस्तुको कल्पना गर्दछ त्यो उसको सङ्कल्पवाट मात्र प्राप्त हुन सक्छ ।
- एकाग्रचित्रले मानिस जुन वस्तुको कामना गर्दछ त्यो वस्तु सङ्कल्पवाट मात्र पनि उसलाई प्राप्त हुन्छ ।
- ध्यानद्वारा भिन्न-भिन्न विपयहरूको विचारवाट मनको चञ्चलता निवृत्त भएर त्यसलई चाहे जुन विषयमा पनि स्थिर गर्ने अभ्यास दृढ हुन जान्छ ।
- जहाँ मन स्थिर भयो त्यहाँ विचारहरूको संयम आफसे आफ हुन जान्छ किनभने मनवाट नै विचार गरिन्छ र विचारहरूको संयमवाट मन केन्द्रीभूत भएर ती विचार जसमाथि पर्दछन् । उसलाई आर्कपित गर्दछन् । अर्थात् मनको स्थिरताको विचार संयमद्वारा इच्छासिद्धिको अमोघ उपाय हो ।
- विचारहरूमा जुन शक्ति छ त्यो प्राणको शक्ति नै हो ।
- प्राणशक्तिवाट नै विचार शक्तिमान् भएका छन् वा हुन्छन् ।

- प्रत्येक जड वा चेतन पदार्थ त्यको अणुहरूमा विचार-शक्ति हुन्छ तर मानिसमा यो शक्ति धेरै छ ।
- शरीर जड छ तैपनि त्यसमा व्याप्त प्राणशक्ति निरन्तर गतिमान् छन् ।
- तिनको ध्यानवाट विचार संयमद्वारा निरोध गरेर मानिस असाध्य कार्य पनि सिद्ध गर्न सक्छ र अलौकिक सिद्धिहरू प्राप्त गर्न सक्छ ।
- ध्यानले निरुद्ध गरिएको प्राण-शक्तिको विचार रूपवाट हुने सूक्ष्मातिसूक्ष्म स्फुरयण पनि हिमालय पर्वतलाई वाही बनाउन सक्दछ ।
- ध्यानद्वारा विचारहरूको संयम जति दृढ हुन्छ, उति नै अधिक प्राणशक्तिको निरोध दृढ भएर उसमा स्फुरण शक्ति उत्पन्न हुन्छ ।
- प्राण शक्ति अद्भूत आकर्पण शक्ति हो मन नै विचार हो र विचार नै मन हो एवं श्वास लिन नै विचार गर्नु हो र विचार गर्नु नै श्वास लिनु हो ।
- मन, विचार र श्वासको यस्तो घनिष्ठ सम्वन्ध छ कि यसवाट कुनै एकको संयमले तीनटैको संयम भएर प्राणशक्तिको स्पन्द्रन प्रतीत हुन्छ ।
- परमात्माले मानिसलाई मस्तिष्क प्रदान गरेको छ ।
- मस्तिष्कस्थित ज्ञान शक्तिलाई प्राप्त गर्नाले अद्भूत कुराहरू थाहा हुन्छन् ।
- जो मनलाई विकसित गर्दछन् र स्थिर गर्दछन् ती भूत, भविष्यका कुरा भन्न सक्दछन् ।
- मस्तिष्कमाथि जहाँ शिखा स्थान छ उही सव नाडीहरूको केन्द्र स्थान छ ।
- मस्तिष्क नै ओजस्को रहने स्थान हो ।
- जो यस व्रह्मारन्ध्रमा ध्यान गर्दछ त्यो आफ्नो जीवनको अन्तिम लक्ष्य जन्ममरणका चक्रवाट छुट्कारा पाउँछ ।
- आहारवाट रक्त र रक्तवाट ज्ञान-तन्तु बन्दछन् ।
- आहार जीवन स्थिर राख्नको लागि गर्नुपर्दछ, स्वादको लागि होइन ।
- पवित्रता र शान्तिको विचारहरूवाट मस्तिष्कमा ओजस् उत्पन्न हुन्छ ।
- मस्तिष्कको प्रथम भाग बुद्धिसम्बन्धी काम गर्दछ र सानो मस्तिष्क जो मेरुदण्डको छेउ हो, त्यो इच्छानुवर्तिनी मांसपेशीहरूलाई गति प्रदान गर्दछ ।
- जे कुरा तिमी चाहन्छौ त्यसको मनमा कल्पना गर ।
- वारम्वार यस्तो चिन्तन गर्नाले मस्तिष्कमाता तिनको ध्यान चिरस्थायी हुन जाने छ र जीवनमा भित्रभित्रै परिवर्तन हुन लाग्नेछ ।
- एकान्तमा बसेर १० मिनेटसम्म आँखा चिम्लेर मस्तिष्कमा पीतवर्णको ज्योतिको ध्यान गर, यसबाट तिम्रो मस्तिष्कमा ओजस्को वृद्धि भई मस्तिष्क बलवान् हुनेछ ।
- आँखाको सामुन्ने पहेँलो रङ्गको ज्योतिको ध्यान गर्‍यौ भने तिम्रो देहको आलस्य घटेर बुद्धि विकास हुनेछ ।
- जगत्को प्रत्येक जड वस्तु जड वस्तुका जसरी आकार र रङ्ग हुन्छ उसरी नै विचारहरूको पनि रङ्ग र आकार हुन्छ ।
- मानसिक चित्र एकत्रित विचारहरूवाट बन्दछन् ।

- विचार शक्ति अथवा इच्छा शक्ति लोह चुम्बकको सामन प्रभावशाली शक्ति हो ।
- विचारहरूको असर केवल फोटो प्लेटमा चित्र वनाउन मात्र होइन ।
- विचारको बेला मस्तिकमा विद्युत् उत्पन्न हुन्छ र यसको असर पनि मिकनातिसी सुईद्वारा निपिएको छ ।
- जहाँ विजुली हुन्छ त्यहाँ आकाशका परमाणुहरूमा कम्पन हुन्छन् । यसैले सङ्कल्पद्वारा प्रत्येक मनुष्य आकाशमा परमाणुहुरूको गतिलाई वदलिदिन्छन् ।
- परमाणुहरूको वदलिन्छ गति आकाशमा रूप बन्दछन् ।
- आकाशमा सङ्कल्पद्वारा नाना प्रकारका रूप वन्दछन्, यी रूपहरूको वाह्य-रेखा कहिले स्पष्ट र कहिले अस्पष्ट हुन्छ ।
- सङ्कल्पमा जति वढी तीव्रता हुन्छ, उति नै स्पष्ट रेखा पनि उसको हुन्छ ।
- मनमा कुनै लक्ष्य निश्चित नभएमा सङ्कल्प आकाशमा कम्पन त उत्पन्न गर्छ तर त्यसको रूप स्पष्ट नवन्ला ।
- प्रेममय भावले उत्पन्न भएका संकल्पवाट ती भक्ति भाव तथा ईश्वरवाट सुन्दर फूलहरूका आकार बन्दछन् र भक्ति भाव तथा ईश्वराराधनाले गुमजका समान कमलाकाररूप बन्दछन् ।
- सङ्कल्पका नाना प्रकारका चित्रउसको तेजोमय आकाशमा वन्दछ जो कि प्रत्येक मनुष्यको चारैतिर दुई-दुई फिट फैलिरहन्छ ।
- भक्तिविपयक विचारको रङ्ग आकशवत् आसमानी हुन्छ । त्यसको आकार विविध पुष्पहरू, सुन्दर लताहरूको जस्तो हुन्छ ।
- प्रेम र भक्तियुक्त विचारहरू भएपछि त्यसको रङ गुलावीजस्तो हुन्छ विचारहरूमा स्वार्थपरता अधिक छ भने त्यसमा हरियो रङ्ग प्रधान हुन्छ ।
- मन्त्रसिद्धिका लागि मन्त्रहरूका छन्द ऋषि, देवता, वर्ण र रूपका ध्यान तथा विनियोग पनि जपभन्दा पूर्व गर्नु अत्यन्त आवश्यकीय छ ।
- स्थिर सङ्कल्प मनमा दीर्घकालसम्म बनिरहन्छ र बारम्वार चिन्तन गर्नाले दृढ हुन जान्छ ।
- राम्रा विचारहरूको रङ्ग धेरै सुन्दर र प्रकाशमान हुन्छ जसरी रेडियमको प्रत्येक परमाणु सदैव प्रकाशमान रहन्छ र त्यसबाट तेज सधैं निक्लिरहन्छ ।
- योगी तथा मानसिक शक्ति भएका मानिस विचारहरूलाई असली रूप-रङ्गसहित देख्न र बुझ्न सक्दछन् ।
- एक जातिका पदार्थ आफ्ना सजातीय पदार्थलाई आफूतिर खिच्ने र परस्पर मिल्ने हुन्छन् ।
- जसरी एक देशको तेल अर्को देशको तेलमा विनापरिश्रम नै मिल्न जान्छ रापनीमा पानी मिलिजान्छ उसरी नै राम्रो विचार आफ्ना सजातीय राम्रा विचारहरूसँग मिल्दछन् र एक दोस्रोलाई परस्पर आफूतिर पनि खिच्दछन् ।
- पतिव्रता र वेश्याको मित्रता हुँदैन ।

- हामीले राम्रा विचार गर्‍यौँ भने हाम्रो नजिक राम्रो विचार आउने छन् र नराम्रो विचार गर्‍यौँ भने नराम्रो विचार हाम्रो नजिक आउलान् ।
- हाम्रो मनमा विचारहरूलाई खिच्ने स्वाभाविक शक्ति छ ।
- पृथ्वीमा जड पदार्थहरूलाई खिच्ने स्वाभाविक शक्ति भएझैं मनलाई पनि विचारहरूलाई खिच्नमा विशेष परिश्रम पर्दैन ।
- जसरी चुम्बकमा फलाम स्वतः खिचिन्छ उसरी नै शुद्ध अन्तःकरणमा राम्रो विचार र मलिन अन्तः करणमा नराम्रा विचार आफ से आफ खिचिन्छन् यो अन्तः करणको स्वभाव हो ।
- दूरवीनको जस्तो धेरै टाढा स्थित वस्तुलाई हेर्ने सामर्थ्य पनि हाम्रो मनमा छ ।
- यसै शक्तिको वलवाट धेरैजसो महात्माहरू. आफ्नो कुटीमा बसी-बसी ब्रह्माण्डका जान्नयोग्य सब कुराहरूलाई जान्न सक्थे र आफ्ना विचारहरूलाई अन्यत्र पठाउन सक्थे ।
- फोनोग्राफ बाहिरको शब्दलाई ग्रहण गरी वाहिर निकालिदिन्छ, उस्तै नै मनमा अरूको विचार ग्रहण गर्ने तथा वाहिर निकाल्ने स्वाभाविक शक्ति छ ।
- जसको विचार जान्नु छ या जसलाई विचार पठाउनु छ, ती दुवैको मन शुद्ध र प्रवल शुभेच्छायुक्त छ भने धेरै चाँडो र सरलता साथ एक दोस्रोको विचार जान्न सक्छौँ तथा वाह्य सहायताको बिना नै धेरै टाढासम्म विचारलाई पठाउन सक्छौँ ।
- अज्ञानवश तुच्छ स्वार्थको कारण प्रकृतिका नियम नवुझ्नाले हामीले यो सब महाशक्तिहरूलाई गुमाइदिएका छौँ ।
- पवित्रताको मूल कारण शुभेच्छा हो ।
- हामीले सर्वप्रथम शुभेच्छाद्वारा आफ्नो मन शुद्ध गर्नुपर्दछ। मनमा उठ्ने सङ्कल्प विकल्पहरूलाई रोकेर स्थिर गरेपछि नै बाहिरका उत्तम विचार आउन सक्छन् ।
- जस्तो स्थिर पानीमा प्रतिविम्ब पर्दछ, त्यो सफा देखिन्छ र बगिरहेको पानीमा प्रतिविम्ब सफा देखापर्दैन उस्तै नै हाम्रो चित्तवृत्ति स्थिर र मन एकाग्र होस् तब मात्र हामी दोस्राका विचार लिन सक्छौँ र सामुन्नेको मानिसको मन पनि एकाग्र होस् तब आफ्नो विचार उसमा पुर्‍याउन सक्छौँ ।
- ब्रह्माण्डका शुभ विचारहरूलाई आफूतिर खिच्नु छ र आफ्ना शुभ विचारहरूलाई अर्काको नजिक पुर्‍याउनु छ भने पहिले आफ्नो मनलाई एकाग्र गर्न सिक्नुपर्दछ किनभने चञ्चल मनमा बाहिरका उच्च विचार आउन सक्दैनन् ।
- मनमा जो सङ्कल्प विकल्परूपी, लहरहरू उठ्छन् तिनलाई रोक्नुको नाम एकाग्रता हो ।
- जुन विषयमा मन जान्छ त्यसबाट मनलाई फर्काएर एउटा महान् उद्देश्यमा यसलाई लगाउनुपर्दछ ।

- मानस-विज्ञान वेत्ताहरूका मतानुसार मनबाट उत्पन्न प्रत्येक विचार स्वभावानुसार आफ्नो स्थान खोज्छ र त्यहाँ पुगेर आफ्नो उत्पत्ति स्थानमा फर्केर आउँछ ।
- प्राणी मात्रको मन एउटै सूत्रमा गुँथिएका छन् र परस्पर एक अर्कामाथि पार्दछन् ।
- यदि तिमी राम्रा विचार गर्छौं भने संसारमा सबैतिरबाट राम्रा विचार तिमी कहाँ आफ से आफ आउन थाल्नेछन् ।
- आफ्नो मनलाई वशमा नगरी पूर्ण शक्ति र स्थिर शान्ति प्राप्त गर्ने दोस्रो उपायै छैन ।
- रोगवर्द्धक अशुद्ध वायु तल रहन्छ आरोग्यबर्द्धक शुद्ध वायु माथि आकाशमा रहन्छ ।
- उत्तम विचार सूक्ष्म हुनाको कारण माथि रहन्छन् र नीच विचारहीन हुनाको कारण तल रहन्छन् ।
- जति नराम्रा विचार हामी गर्दछौँ उति नै अधिक हाम्रो हानि हुनेछ ।
- आकाशतत्वमा छरिएका अरूका राम्रा नराम्रा विचार आफूतिर खिच्ने रीति यो हो कि यदि हामी राम्रो विचार गर्छौं भने नराम्रा विचार शीघ्रतासाथ हामी कहाँ आउनेछन् ।
- प्रकृतिको नियम के छ भने सूक्ष्म वस्तु सूक्ष्मतिर खिचिन्छ र जड वस्तु जडतिर ।
- पवित्रतिर पवित्र, पापीतिर पापी खिचिन्छ ।
- यदि उच्च श्रेणीका सूक्ष्म विचारहरूलाई आफूतिर खिच्नु छ भने आफ्नो मनलाई सर्वप्रथम सूक्ष्म बनाउनुपर्दछ किनभने जब मन सूक्ष्म प्रभाव ग्रहण गर्न योग्य हुन्छ तब मात्र सूक्ष्म विचारहरूलाई पक्रन सक्तछ ।
- आकाशतत्त्वमा गुप्त रूपले असङ्ख्य राम्रा विचार भरिएका छन् ।
- जस्ता हाम्रा विचार हुन्छन्, उस्तै नै अरूका विचार हामी आफूतिर खिच्न सक्छौं र दुवै एक समान विचारका हुन जान्छौँ र हामीमा परस्पर प्रेम हुन जान्छ किनभने समान धर्म भएकाहरूमा नै परस्पर एकता हुन्छ ।
- हामी कुनै एक मार्गमा विचारहरूलाई स्थापित गरेर नियन्त्रित विचारहरूको आह्वान गर्दछौँ ।
- क्रोध, ईर्ष्या, द्वेषका विचार आफ्नै सदृश विचारहरूलाई आकर्षित गरेर प्रेमलाई बढाउँछन् ।
- यदि सद्‌गुण प्राप्त गर्नुछ भने मनलाई शिक्षा दिएर आफ्नो वशीभूत गर र अरूका विचारहरूको प्रभावलाई सूचनाद्वारा ग्रहण वा त्याग गर ।
- जब मन कुनै उद्देश्यमा लागिरहन्छ तब उसको सर्वशक्ति त्यस उद्देश्यको प्राप्तितिर लागिरहन्छ त्यसबेला मन हजारौँ रीतिबाट त्यस मानसिक भावनालाई वस्तुरूपमा प्राप्त गर्ने भावना गर्ने गर्दछ ।
- मानसिक कार्यको अधिकांश भाग गुप्त मनमा रहन्छ ।

- जुन कार्य पूर्तिको इच्छा छ त्यस कार्य वा सस्तुलाई सदैव आफूकहाँ नै भइरहेको कल्पना मनमा धारण गर्नुपर्दछ ।
- जो आफ्नो बाहुवलबाट कुनै कार्यलाई सम्पादन गर्नका लागि पूर्ण विश्वासले प्रवृत्त हुन्छ त्यसले अवश्य त्यस कार्यलाई सम्पादन गरिहाल्छ किनभने पूर्ण विश्वास गर्नु, कार्यसिद्धि गर्नु समान नै हो ।
- प्रबल कामना असम्भवलाई पनि सम्भव गरी छोड्छ ।
- वीरता र धैर्यले सबै कार्य सिद्ध हुन सक्छन् ।
- पुरुषार्थ गर्‍यो भने शीघ्र सफलता हुनेछ ।
- विचार शक्तिको गति विजुलीभन्दा पनि तीव्र छ ।
- पृथ्वीको एक कुनाबाट दोस्रो कुनासम्म एक सेकेन्डको सोह्रौं भागमा १२,००० माइलसम्म विचार जान सक्छ ।
- विचार शक्ति अपूर्व छ । विचारहरू आत्मशक्तिले ओतप्रोत छन् ।
- तिम्रो मनमा आउने प्रत्येक विचारमा बिजुलीको समान प्रचण्ड शक्ति विद्यमान छ ।
- तिमी चाहेजस्तै भयङ्कर स्थितिमा भए तापनि आफ्नो जीवनलाई अधिकाधिक उन्नत गर्ने प्रयत्न गर ।
- तिम्रा ध्यानमा आउने सर्वोत्तम मनोभावनालाई आफ्नो मनमा धारण गर ।
- केवल दृढ विचार-शक्तिको प्रभाबाट नै आफूमा अद्भूत परिवर्तन गर्न सक्ने छौं ।
- कल्पना गर तिमीमा अपूर्व मेधाशक्ति र स्मरण शक्ति छ ।
- धारणाशक्तिद्वारा तिमी स्मृति मेधावान् अवश्य बन्न जानेछौ र धेरै बुद्धिमान् र तेजस्वी पनि बन्न सक्ने छौं ।
- विचार शक्तिबाट नै हामी खस्छौं र उठ्छौं उभिछौं र हिँड्दछौं ।
- मानिस जस्तो विचार आफ्नो मनमा गर्दछ, उस्तै नै त्यसको फल हुन्छ ।
- 'म सबथोक गर्न सक्छु' यो विश्वास सदा राख्नाले सब जीव कोश (Cells) तिमीलाई उस्तै नै बनाइदिनेछन् तर यदि तिमीलाई आफ्नो योग्यतामा सन्देह हुन्छ, अब तिम्रो वृद्धावस्था आइपुग्यो ।
- शक्ति त्यसलाई भन्दछन् जो अरूलाई गति प्रदान गरोस् ।
- विचारहरूलाई कोही देख्न सक्दैन, न कसैले आजसम्म देखेको छ, तर विचारको अद्भूत शक्तिलाई सबैले स्वीकार गरेका छन् ।
- मन शक्ति अर्थात् विचार शक्ति औषधिको अपेक्षा अधिक बलवान् छ ।
- मन शक्तिले आफ्नो चमत्कारिक प्रभाव देखाउँछ र रोगीलाई बलपूर्वक मृत्यु-मुखबाट छुटाएर अचम्ममा परिदिन्छ ।
- शरीर यन्त्र हो, तिमी यसलाई जस्तो बनाउन चाहन्छौ त्यो उस्तै नै बन्न जानेछ ।
- विचारहरूमा रचना गर्ने शक्ति छ ।

- आध्यात्म शास्त्रको अटल नियम छ कि यदि एउटै प्रकारको विचार धेरै कालसम्म बुद्धिमा रह्यो भने त्यस मानिसको बुद्धि त्यसैको अनुरूप हुन जानेछ र त्यो उस्तै नै कार्य गर्न लाग्नेछ।
- मानिस स्थूल सृष्टिमा परतन्त्र भए पनि आन्तरिक सृष्टिमा पूर्ण स्वतन्त्र छ।
- मन हाम्रो दास हो, यसैले उसले हाम्रै अधीनमा चल्नुपर्दछ।
- नराम्रा विचारहरूबाट मनलाई हटाउनु छ भने नराम्रा विचारहरूका साथ मनको सङ्गत हुन दिनु हुँदैन।
- कुनै अशुभ विचार आउँछ भने तत्काल कुनै राम्रो विचारतिर वा आत्मसंयमतिर वा कुनै आत्म संयमी महात्मातिर अथवा आत्मा चिन्तनमा मनलाई लगाउनुपर्दछ।
- कठिनभन्दा कठिन कार्य पनि लगातार दृढ अभ्यासले अवश्य सिद्ध हुन जान्छ।
- विचारहरूमा शक्ति एकाग्रताले उत्पन्न हुन्छ। मानिसको परिस्थिति र मित्र शत्रु आदिको कारण अरू कोही होइन केवल उसका निजी विचार नै हुन्।
- राम्रा विचार सुख र नराम्रा विचार दुःख दिने हुन्छन्।
- भलाइ गर्ने इच्छामा नै महान् शक्ति भरिएको हुन्छ।
- विचारहरूलाई कहिल्यै निष्फल नसम्झ : सबै विचार केही न केही फल अवश्य उत्पन्न गर्दछन्।
- अदृष्ट सहायता सब कालमा, सब गाउँमा सबका लागि सदा तयार छ।
- विचार जति शक्तिशाली हुन्छ, उति कुनै वस्तु संसारमा शक्तिशाली सिद्ध हुँदैन।
- जो मानिस हितकारी विषयहरूमाथि उचित रीतिले विचार गर्न सक्दछन् ती कुनै न कुनै दिन संसारको महान् उपकार गरेर सफल मनोरथ अवश्य हुनेछन्।
- वायु र जलको लहरहरूको समान विचारहरूको पनि लहरहरू वा तरङ्गहरू हुन्छन्।
- जति धेरै विचार गर्ने अभ्यास हुन्छ उति नै विचार शक्ति जागृत हुन्छ किनभने विचार गर्ने शक्ति स्वाभाविक विचार गर्नाले नै आउँछ।
- परमात्माले मानिसलाई ऐश्वर्ययुक्त बनाएर उसलाई आफ्नो शक्तिको एक अंश प्रदान गरेको छ।
- कुनै पदार्थको उत्पत्तिको पूर्व त्यसको मानसिक चित्र अस्तित्वमा आउँछ।
- कुनै पनि नराम्रो कामबाट बच्नका लागि नराम्रा विचारहरूलाई नै मनमा आउन नदेऊ।
- प्रथम पूरक गर्ने बेला यो भावना गर कि 'म शुद्ध, मुक्त हुँ' र रेचक गर्दा यो भावना गर कि 'मेरो हृदयबाट प्रेम र शक्तित्वले भरिएका धाराहरू निस्केर मेरो शरीरको पास विचारजन्य तेजको गोलाकार आवरण बनिरहेछ।
- तिमीले आफ्नो मनमा उच्च भावनाहरूलाई उच्च र आकाङ्क्षाहरूलाई स्थान दिनुपर्दछ।
- तिमीले वासनाको वशीभूत हुनुहुँदैन र न त्यसको दास नै बन्नु हुन्छ। आफ्ना उत्तम विचारहरूले त्यसलाई दबाएर आफ्नो दास बनाउनुपर्दछ।

- मानिसहरूमा एक प्रकारको पाशविक शक्ति रहन्छ जो समय समयमा वदलिँदै रहन्छ ।
- नराम्रा विचारहरूमा अद्‌भूत शक्ति छ ।
- आत्मघात गर्ने मानसिक विचार केवल निराशबाट नै उत्पन्न हुन्छन् ।
- प्रत्येक मानिसलाई आत्म सामर्थको पूरा पहिचान होओस् र कसैमाथि पनि निराशको साना प्रसङ्‌ग पनि नआओस् ईश्वरसँग यही हाम्रो हार्दिक प्रार्थना छ ।
- सवार्थसिद्धि गर्ने आशा हो र सर्वार्थनाशक उसकी वहिनी निराशा हो ।
- धैर्यपूर्वक आत्मविश्वासले पुरुषार्थ परमोत्तम उपाय हो ।
- ईश्वरमाथि तिम्रो निष्ठा छैन उसैले तिमी निराशबाट मुक्त भई शिर अठाएर हिँड्न सक्दैनौ ।
- भगवान्‌ले प्रत्येक मानिसलाई वचन पूर्ण गर्ने सामर्थ्य पनि दिएको छ ।
- दृढ निश्चयले पुरुषार्थपूर्वक आफ्नो अभीष्टका सिद्धि गरेर निराशालाई समूल नाश गर ।
- लगातार नराम्रो सङ्‌गत र नराम्रा परमाणुहरूबाट जब भित्रका राम्रा परमाणु दब्दछन्, तव नराम्रा कुराहरू स्वाभाविकतया राम्रो लाग्ने गर्दछन् ।
- जस्तो दृष्टि हुन्छ, उस्तै नै दृश्य देखापर्दछ ।
- सच्चा साधुलाई सब साधु नै देखापर्दछन् ।
- चित्तमा सदा सत् सङ्कल्प रहनुपर्दछ, यसका लागि सत्सङ्‌ग, सद्‌ग्रन्थ पाठ, सत्कर्म, सदगुरु सेवा आदिको आवश्यकता छ ।
- जसको चित्त सत्सङ्‌कल्पले भरिएको छ, उही सुखी र परोकारी हुन्छ किनभने उही आफ्नो सत्सङ्‌कल्पहरूबाट अरूलाई सत्मार्गमा लगाउन सक्छ ।
- तिम्रो चित्तमा कहिल्यै नरामो कल्पना आउन सक्दैन तिमी आफूलाई पवित्र छु भन्ने निश्चिय गर । भगवान्‌को कृपाले तिम्रो हृदय पवित्र भइहाल्छ ।
- भगवान्‌को अभयहस्त सदा तिम्रो शिरमा छ उसको छत्रछायाँमा पापताप तिम्रो नजिक आउन सक्दैन ।
- प्रतिदिन केही समय एकान्तमा बिताऊ, मौन रहने गर । वाणीको मौन पनि बडो लाभकारी छ ।
- वाणीको संयम गरेर अनावश्यक कुरो कहिल्यै नगर तथा कसैको निन्दा र चुक्ली पनि नगर न त स्तुति नै गर ।
- कठोर बचन नबोल, असत्य तथा अरूको अहित गर्ने शब्द कहिल्यै नबोल ।
- मनमा भय, अशान्त द्वेष, विषादलाई कहिल्यै आउन नदेऊ सदा शान्त, निर्भय र प्रसन्न रहने उद्योग गर ।
- धैर्य कहिल्यै नछोड, उत्तेजना र अधैर्यले शारीरिक र मानसिक रोग उत्पन्न हुन्छन् जसबाट छुट्नु कठिन हुन जान्छ ।
- अरूलाई उत्साह दिइराख र यथासम्भव उसको राम्रो काममा सहायता गर ।
- निर्धन, दीनदुःखी, रोगी र आतुरहरूमा भगवान्‌को विशेष रूपलाई देखेर उनको सेवा गर बडो आदर तथा प्रेमपूर्वक तीसँग भेटेर यथाशक्ति उनको दुःख

हटाउन सहायता गर र प्रभुको मनमा जहाँसम्म हुन सक्छ आफ्नो समय लगाऊ।

- हृदयको सरलतामा देवत्व र ऋषित्व छ र कपटमा असुरत्व र यसैले मनलाई सरल स्वभाववाला बनाऊ।
- सरलता पवित्रता र कपटमा अपवित्रता छ।
- आफ्ना पापहरूलाई नलुकाऊ र पुण्यलाई प्रकट नगर।
- पुण्यलाई कपूरको भाति जान।
- जीवनको एक क्षणलाई पनि मूल्यवान् जानेर वडो सावधानीले प्रत्येक क्षणलाई भगवत् चिन्तन गर्दै लोकहितको कार्यमा बिताऊ।
- अहित केवल शरीर या वाणीबाट नै हुँदैन मनले पनि हुन्छ।
- राम्रा विचारहरूको प्रभाव मनमाथि राम्रो हुन्छ र नराम्रा विचारहरूको नराम्रो प्रभाव हाम्रो मनमा र शरीरमाथि पर्दछ तथा समीप रहनेहरूमा सँगै रहनेहरूमा एवम् टोल छिमेकीहरूमा पनि पर्दछ।
- जहाँसम्म हाम्रा विचारहरूको पहुँच छ, त्यहाँसम्म जगत्लाई हामी सदा प्रभावित गर्दछौँ र त्यसबाट हामी पनि प्रभावित हुँदै रहन्छौँ।
- विचारहरूको कम्पनले जो क्षणभरमा हजारौँ कोश जान सक्छन् विचित्र घटनाहरू निरन्तर भइरहन्छन्।
- सद्विचारहरूलाई मनमा ल्याउनाले मानिस दुष्कर्महरूबाट बच्न सक्छ।
- यदि कोही सदा नराम्रो विचार राख्दछ, तिनैको चिन्तन गर्दछ र तिनैलाई मनमा धारण गर्छ भने उसलाई आफ्नो स्वभाव र प्रवृत्ति बदल्नमा वडो कठिनाइ प्रतीत हुनेछ।
- प्रत्येक मानिस अभ्यासद्वारा आफ्नो विचार र वाणीमा आशातीत सुधार गर्न सक्छ।
- यदि हाम्रा भाव शुद्ध छन् भने हाम्रो अन्तरात्मा हामीलाई दुष्ट कार्यहरूतिर जाँदा सचेत गर्दछ र हाम्रा भाव नराम्रा छन् र हामीले आफ्नो उत्तरात्मालाई सोध्यौँ भने हाम्रो अन्तरात्मा हामीलाई त्यसलाई गर्ने नगर्ने परिणाम सम्झाउन लाग्नेछ।
- नीच श्रेणीका मानिसहरूका जीवन जेलखाना र पागलखानामा नै व्यतीत हुन्छ र उत्तम श्रेणीका मानिसहरूको जीवन कति शान्ति एवम् आनन्दपूर्वक व्यतीत हुन्छ।
- हामीले जस्तो विचार मनमा आउन दियौँ भने केही समयपश्चात् हाम्रो शरीर, हाम्रो आचार, व्यवहारादि उस्तै प्रकारका हुन लाग्नेछन्।
- मानिसका विचारहरूको प्रभाव उसको स्वास्थ्य र अङ्गहरूको बनावटमाथि धेरै पर्दछ।
- मन नै मार्दछ, मनै जिलाउँछ र मनमा नै रोगहरूको जरो हुन्छ।
- यदि विचारहरू अशुद्ध छन् भने राग आएर दबाउँछ। लापरवाही र आत्मविश्वास नगर्नाको कारण नै रोगले सताउँछन्।

- चिन्ता चिताको सदृश जिउँदै पोलेर मार्दछ ।
- व्याधिहरूलाई दूर गर्ने कारणहरू हाम्रा शरीरमा नै छन् ।
- रोगका विचारहरूलाई विस्मरण गेरेर आरोग्यमय विचारहरूमा जब मन रमाउँछ तब साँच्चैको स्वास्थ प्राप्त हुन्छ ।
- जसले आफ्नो मनलाई जितेको छ, उसले तीनै लोकलाई जितिसकेको छ ।
- जसका विचार सदा प्रसन्नताले पूर्ण छन् ईश्वरतिर लागिरहन्छन्, त्यसले सदा उन्नति गर्दै जान्छ र जो सदा शोकपूर्ण र ईश्वरबाट विमुख रहन्छ उसको अधः पतनमा सन्देह छैन ।
- जबसम्म ईश्वरमा विश्वासको कमी छ तबसम्म मानिसको हृदयमा भय, चिन्ता, शोक, निराशा आदि दुःख रहन्छन् ।
- भय, चिन्ता गर्नु पाप हो ।
- जसलाई ईश्वरमा विश्वास छैन उही अपवित्र र चिन्तायुक्त रहन्छ ।
- भय र चिन्ता गर्नेलाई ईश्वरको अस्तित्वमा सन्देह हुन्छ ।
- जसमा भय, चिन्तादिको किञ्चित् प्रभाव पर्दैन त्यो मानिस कहिल्यै निरुत्साहित हुन सक्दैन ।
- हामी जो राम्रो या नराम्रो विचार गर्दछौं त्यसको प्रभाव तत्काल पर्दछ तर तत्काल प्रतीत हुँदैन ।
- प्रत्येक विचार वृक्षको एउटा सानो बीजका समान हुन्छ जसमा महान् वृक्षलाई उत्पन्न गर्ने शक्ति भरिएको छ ।
- विचारहरूमा त्यो शक्ति लुकिरहेको छ जसबाट संसारको स्वरूपसम्म पनि बदल्न सकिन्छ ।
- यदि मानिस यस विचार शक्तिको उचित उपयोग गर्छ भने त्यो संसारको कर्ताधर्तासम्म हुन सक्छ ।
- जति नयाँ-नयाँ आविष्कार हुँदै जान्छन् त्यसबाट मानिसका विचार शक्तिको प्रभाव थाहा हुन जान्छ ।
- मानिस जस्तो विचार गर्दछ उस्तै नै उसलाई फल मिल्दछ तथा जीवन मरण पनि मानिसको विचारमा नै निर्भर छ ।
- मानिसको बाहिरी रूपरङ्गबाट उसको भित्रको भाव तथा विचार राम्रैसँग जान्न सकिन्छ ।
- विचार तिम्रो अधीन छ, विचार तिम्रो सेवक हो ।
- संसारमा जति जीव छन् ती सबै परमात्माका अंश हुन् र मानिस ती सबैमा श्रेष्ठ हो, मानिसलाई ईश्वरीय अंश मान्नुको कारण यही हो ऊ त्यसै वृक्षको बीज हो, जसको प्रथम बीज ईश्वर हो । यसैले उसमा ती सब गुण विद्यमान छन् जो परब्रह्ममा परमात्माका हुन् ।
- प्रत्येक मानिसलाई विचारहरूबाट प्रभावित गर्न सकिन्छ ।
- मानिस जस्तो विचार गर्दछ उस्तै नै हुन्छ ।
- आफ्ना विचारहरूका रचयिता, पालनकर्ता र संहारकर्ता तिमी नै हौ ।

- गुप्त विद्याका ज्ञाता जान्दछन् कि मानिसमा अरूका विचारहरूको कस्तो असर पर्दछ ।
- राम्रा विचारहरूले लाभ र नराम्रो विचारहरूले हानि हुन्छ ।
- जो जस्तो सोच्दछ, त्यो उस्तै बन्दछ ।
- आफ्ना विचारहरूको राम्रो या नराम्रो प्रभाव आफ्ना साथ उठ्ने बस्नेहरूमाथि पनि पर्दछ, जसको सूक्ष्म रीतिले हामीलाई ज्ञान पनि हुँदैन ।
- दृढ विश्वास राख सूर्य चाहे प्रकाश दिन छाडोस् तर विचारहरूको परिणाम कहिल्यै निष्फल हुँदैन । सबै कुरा तिम्रो प्रतिकूल छन् भन्ने पनि सदाचार र आत्म विश्वासबाट नहट ।
- जो मानिस सदाचारी छ र जसका विचार उत्तम छन् उसको मुख देख्दैमा सुन्दर मात्र प्रतीत नभई उसको चारैतिर तेजको पुञ्ज पनि देखा पर्दछ ।
- मानिसको शरीरका रौँरौँ उसका विचारहरूको प्रभावले व्याप्त हुन्छ ।
- विश्वासले मानिसलाई यस्तो भारी साहस हुन्छ त्यसद्वारा उसका जीवनबाट सम्पूर्ण कष्ट र निराशहरू, जो स्वार्थद्वारा प्राप्त हुन्छन् ।
- जो मानिस जीवनको आकस्मिक घटनाहरूको कारण क्रोध, शोक, चिन्ता, निराशा, भय आदिमा पर्न जान्छन् उसले सम्झिनुपर्दछ धार्मिक श्रद्धा र तत्त्वज्ञान हुँदाहुँदै पनि अझै उनमा दृढ विश्वासको कमी छ ।
- जहाँ विश्वास र धैर्य छ, उही बल र दृढता हुन्छ ।
- जुन मानिसलाई दृढ विश्वास हुन्छ, त्यो कष्टहरू आउँदा कत्ति पनि भयभीत हुँदैन ।
- जो प्रकृतिका नियमहरूलाई बुझ्न चाहन्छ र मेत्तिका आनन्दको उपयोग गर्न चाहन्छ, उसले जो जान्नुपर्दछ आफ्नो जीवनमा कुनै वास्तविक विकार छैन तर अज्ञानवश सब विकास दु:खदायी हुन्छन् ।
- हामीमा अनन्त शक्ति विद्यमान छ ।
- मानिस आफ्नो शत्रु आफैं हो, जो कामले, क्रोधले धृणाले लोभले, द्वेषले जिब्रोले, लोलुपताले र भोगविलासले आफ्नो नाश गर्दछ तर दु:खको कारण संसारलाई ठानेर संसारलाई नै दोषी ठहऱ्याउँछ ।
- जो अर्काको हानि गरेर स्वयं सुख चाहन्छ त्यसले आफ्नै लागि दु:खहरूको बीज छर्दछ ।
- विचारले धन, यौवन, जीवन, आरोग्यको वृद्धि गर्दछन् र नराम्रा विचारले धन, जीवन, आरोग्यको नाश गर्दछन् ।
- नराम्रा विचारहरूबाट रक्तमा एक प्रकारको विष उत्पन्न हुन्छ ।
- क्रोधवस्थामा दूध पिलाउनाले बालक बिरामी हुन जान्छ ।
- घृणा र स्वार्थका विचारहरूबाट हृदयरोग हुन्छ, किनभने यसको प्रभाव हृदयमाथि पर्दछ ।
- धन नाशको विचारबाट निर्वलता, क्षय, मूत्राशयसम्बन्धी रोग उत्पन्न हुन्छन् ।

- रामकृष्ण परमहंस, मुहम्मद, खिस्ट आदि महापुरुषहरूका समयानुकूल जो असल वचार थिए अपेक्षित थिए उस्तै विचार मानिसले निरन्तर गर्नु योग्य छ। उनैवाट उन्नति हुन्छ।
- प्रेम, परोपकार, दया, दान र ईश्वरचिन्तनरूपी विचारहरूबाट मानव शरीका समस्त प्राण कोष्ठहरूलाई नव जीवन प्राप्त हुन्छ।
- सदा आफ्नो मनमा असल विचारहरूलाई नै स्थान दिनुपर्दछ।
- शारीरिक रोगहरूको मुख्य कारण हाम्रा अशुद्ध विचार नै हुन्।
- यदि शरीरको रक्षा आरोग्यताको आवश्यकता छ भने सदा आफ्नो मनमा शुद्ध र पवित्र विचारहरूलाई आउन दिनुपर्दछ।
- भय, चिन्ता, ईर्ष्या, द्वेष र उदासीनतावाट पसिनामा थुकमा, श्वासमा, रक्तमा विष उत्पन्न हुन्छ र प्रेम, दया, सन्तोष आनन्द तथा प्रसन्नता, आरोग्यताको विचारहरूवाट आरोग्यता र बलवान् बनाउने तत्त्व उत्पन्न हुन्छन्।
- विचारहरूको प्रभाव शारीरिक सङ्गठनहरूमा धेरै पर्दछ।
- निश्चित दृढ र आशायुक्त विचारहरूवाट हाम्रो मुख चम्किन लाग्छ तथा हाम्रो सम्पूर्ण कार्य सजीव प्रतीत हुन्छ।
- निराशाका विचारहरूबाट हाम्रो मुख मलिन हुन जान्छ र शरीरको ह्रास हुन लाग्छ अर्थात् शरीर पनि मलिन विरूप जस्तो प्रतीत हुन लाग्छ।
- विश्वास, आशा, प्रेम, क्षमा, आनन्द तथा शक्तिका भावले मनमा स्फूर्ति उत्पन्न हुन्छ, रक्त प्रवाह पनि यथोचित भएर समस्त शरीरलाई उत्क्रान्त गर्दछ यसवाट मन प्रसन्न तथा शरीर हृष्टपुष्ट हुन्छ।
- अति स्त्री प्रसङ्गबाट प्राणवाहिनी नाडीहरू निर्वल हुन जानाले प्राण शक्ति पुऱ्याउन रोकावट आउँछ।
- निराशा र चिन्ताका विचारहरूले आँत (आन्द्रा) हरूको रोग तथा बदला लिने इच्छाले भय, चिन्ताले मन निरन्तर एउटै विपयमाथि लागिरहनाको कारण मस्तिष्कलाई हानि पुगेर नष्ट भ्रष्ट हुन जान्छ।
- शोक घुनको समान हो।
- आशावान् र प्रसन्न मन शारीरिक स्वास्थ्य सुधार तथा वृद्धिमा जति सहायता गर्दछ उति सहायता अन्य उपाय वा औषधि आदि गर्न सक्दैनन्।
- यदि जीवन सुखी, सुरक्षित र आनन्दमय बनाउनु छ भने शरीरको साथै मनलाई पनि सुधार्नु अति आवश्यक छ।
- केवल मस्तिष्क नै विचारहरूको मुख्य होइन।
- हाम्रा सब जीवकोष्ठ जब मिलेर काम गर्दछन् तब हामीलाई सुख र शान्ति प्रतीत हुन्छ।
- विचारहरूमा रोगलाई हटाउने बडो भारी शक्ति छ।
- आरोग्यवर्धक विचारले जीवकोष आरोग्य वस्तुहरूको निर्माण गर्दछन् र रोगयुक्त भावहरूले रोगलाई बढाउँछन्।

- संसारका समस्त वस्तुहरूको निर्माण गर्ने मनका शक्तिहरूको सम्बन्धमा मानिसहरू जे भूल गरिरहेछन् त्यो खेदको कुरो हो ।
- विचारहरूको शक्तिको हामी नित्य अनुभव गर्दछौं ।
- हामीले दु:खदायी विचारहरूलाई त्यागेर जसबाट हाम्रो जीवन सुध्रोस् र सुखमय बनोस, तिनै विचारहरूलाई सदासर्वदा मनन गर्दै रहनपर्दछ ।
- शान्तिको समयमा त सबै आफ्नो कामलाई ठीक रीतिले गर्दछन् तर मनुष्यत्व त्यसैको नाम हो जो दु:खमा वा अशान्तिमा पनि मनमा घबराहट आउन नदेओस् र आफ्नो अधीन राखोस् ।
- ती नै महात्मा र महापुरुष कहलाउँछन् जो दु:खमा धैर्यलाई छोड्दैनन् ।
- जस्तो तिमी आफूलाई मान्ने छौं उस्तै नै बन्ने छौं ।
- मानवशास्त्रको नियम छ कि जुन कुरो बारम्बार मनमा उत्पन्न हुन्छ, उही विश्वास रूपमा बदलिन्छ र आफ्नो मन तथा शरीरको सम्बन्धमा जसको जस्तो विश्वास हुन्छ, उस्तै नै लक्षण प्रकट हुन्छन् ।
- सत्यता नै प्रसन्नताको जननी हो ।
- सत्यतामा मर्नाले पुत्र जन्मको समान सुख हुन्छ ।
- विचार गर्ने मानिस मनले विचार गर्दछ । विचार जस्तो हुन्छन् उस्तै नै साहस प्रकृतिबाट उसलाई मिल्दछ किनभने मानिस जुन मनबाट विचार गर्दछ त्यो प्रकृतिले सर्वत्र भरिएको छ, सर्वव्यापक छ ।
- निश्चित, दृढ तथा आयुक्त विचारहरूबाट हाम्रो मुख चम्किन लाग्छ र हाम्रा सम्पूर्ण कार्य सजीव प्रतीत हुन्छन् ।
- आत्मविद्याका साधकले गरिष्ट भरी वस्तुलाई त्याग्नुपर्दछ ।
- नसाको र आन्द्राहरूको रोग स्निग्ध तथा गरिष्ट भोजीहरूलाई नै हुन्छ ।
- शरीर यस्तो कोमल आकर्षक यन्त्र हो कि जुन विकारका विचार मनमा आउँछन् तिनका अनुरूप प्रवृत्ति तत्काल गर्न लाग्दछ ।
- नराम्रा विचारहरूबाट क्षणभरमा शरीररूपी कल बिग्रन्छ र मानिस इहलोक परलोक दुवैको घातक हुन जान्छ ।
- नराम्रो इच्छा र नराम्रो विचार गर्नेलाई तीर्थयात्रा, दान, व्रत, जप, संन्यासले बचाउन सक्दैनन् ।
- जब हामी पवित्र, आरोग्यदायक र सात्विक विचारहरूलाई सोच्न लाग्दछौं तब हामीलाई आफ्नो मन तथा शरीरमा त्यसको प्रभाव थाहा हुन्छ ।
- विचार हाम्रा मानसिक पुत्र हुन् यसैले पुत्रको भाँति हाम्रो प्रेममय शासन र बुद्धियुक्त मार्ग प्रदर्शनको तिनलाई आवश्यकता छ ।
- विचारहरूको स्वागतका लागि हाम्रो मन सदैव खुला रहन्छ तर विचार स्थायी हुनु वा नहुनु हामीमा निर्भर छ ।
- जीवित मानिसको मन धेरै सामर्थ्यवन् छ ।
- शरीर एक यन्त्र हो जसलाई मनले जस्तो बनाउन चाहन्छ उस्तै बन्छ ।

- यदि तिमी आफ्नो शरीरमा आरोग्यता, नवजीवन र नयाँ शक्ति चाहन्छौं भने आफ्नो मनमा सदा हर्ष, आनन्द, शान्ति, प्रेम दया तथा आत्मविश्वास आदि गुणहरूलाई धारण गर ।
- मन नै मानिसको बन्धन र मोक्षको कारण हो ।
- शारीरिक व्यथा उत्पन्न हुने बित्ति कै मानसिक व्यथा पनि साथै उत्पन्न हुन्छ ।
- जसरी वाह्य शारीरिक अवस्थाको प्रभाव मनमा पर्छ उसरी नै मानसिक विचारहरूको प्रभाव पनि शरीरमा उसरी नै मानसिक विचारहरूको प्रभाव पनि शरीर र स्वास्थ्यमा पर्छ ।
- रोगको मुख्य स्थान मन हो र मनमा नै रोग हटाउने शक्ति पनि छ ।
- सब रोगहरूलाई हटाउने अद्वितीय साधन प्रत्येक मानिसको साथैमा छ ।
- बुद्धिमान् मानिस स्वास्थ्य तथा आनन्दको मात्रा वढाउनका लागि विचार शक्तिको प्रयोग गर्ने विशेष सम्मति दिन्छन् र उत्साहित हुन्छन् किनभने विचार मानिसका अधीन छन् ।
- अरूका लागि शुभकामनाको विचार धारणा गर्नाले आफ्नो स्वास्थ्य तथा आनन्दको वृद्धि हुन्छ ।
- शरीररूपी रथको अति चञ्चल अश्वरूपी इन्द्रियहरूलाई मनरूपी लगामले बुद्धिरूपी सारथीद्वारा नियमित मार्गबाट हिँडाएमा स्वास्थ्य प्राप्ति अवश्य हुन सक्दछ ।
- आत्मालाई रथी जान र शरीरलाई रथ, बुद्धिलाई सारथी तथा मनलाई लगाम् इन्द्रियहरूलाई घोडा तथा विषयहरूलाई मार्ग (बाटो) जान ।
- इन्द्रियरूपी घोडाहरूलाई मनरूपी लगामवाट बुद्धिरूपी सारथीद्वारा निर्दिष्ट पथमा लग्यौ भने इष्ट स्थानरूपी ईश्वर प्राप्ति अथवा स्वास्थ्यरूपी फल प्राप्ति अवश्य होला ।
- आरोग्यता मानिसको स्वाभाविक जीवन हो तर केवल शरीरको आरोग्यता हो ।
- रोगहरूको जडशरीरमा नभई मन र भावनाहरूमा छ ।
- संसारको कुनै वस्तु दुःखदायक छैन ।
- आरोग्यता र समग्र सुख विचारहरूको शक्तिको ज्ञानले र प्रभावले आफसे आफ आकर्षित र प्राप्त हुन सक्छन् ।
- शरीरका सब पीडाहरूको कारण मनमा नै छ ।
- सुख दुःखको अनुभव गर्नु, विचार गर्नु, र कार्य गर्नु यी तीनोटै काम मनले नै गर्दछ । शरीर केवल निर्जीवयन्त्र र आत्माको घर हो ।
- मधुमेहको कारण पनि चिन्ता नै हो । जुनसुकै पनि रोग विचार शक्तिको शिथिलताबाट नै हुन्छ ।
- यदि हृदय अनियमित रूपमा धड्कन्छ भने यसैबाट शक्ति क्षीण हुन्छ ।
- आफ्ना प्रत्येक विचारको शुद्धता र अशुद्धताको निर्णय यसवाट गर्नुपर्दछ रक्तको गतिमा त्यसको के प्रभाव परिरहेछ ।

- रक्तको गति ठीक रहनाले शरीरको स्वास्थ्य ठीक सम्झनुपर्छ किनभने जुन भागमा रोग हुन्छ त्यस भागको रगत बिग्रन्छ। हास्यबाट आयुको वृद्धि हुन्छ यसैले सदा आनन्दमा निमग्न हास्ने गर।
- दोष दृष्टि तथा अहंकारको त्याग गर गुणदर्शी बन र प्रत्येक शुभ वस्तुमा सबै प्रकारको सफलता आत्मविश्वासमा निर्भर छ।
- मौनता तिमी जस्तै भयंकर स्थितिमा भए तापनि आफ्नो जीवनको अधिकाधिक उन्नतिको कल्पना गर।
- तिम्रो ध्यान आउन सक्ने सर्वोत्कृष्ट भावहरूलाई हृदयमा धारण गर।
- केवल दृढ कल्पना शक्तिको प्रभावबाट नै तिमी आफ्नो जीवनमा अद्‌भूत परिवर्तन गर्न सक्नेछौं।
- व्यायाम गर्ने बेला जुन अङ्गको ब्याम गर्छौं त्यसमा शक्तिको दृढ कल्पना गर्‍यौं भने त्यो अङ्गमा बडो जोरले रक्त सञ्चार हुन लाग्नेछ।
- जसरी स्वास्थ्य विचारहरूको अधीन छ उसरी नै प्रसन्न चित्तले हास्य भाव धारण गर्नाले स्वास्थ्यमाथि विलक्षण प्रभाव पर्दछ।
- हाँस्नाले रक्त सञ्चार तीव्र हुन्छ। प्राणबाहिनी नाडीहरू र पाचनकारी यन्त्रहरूमा विशेष प्रकारले गति हुन लाग्छ र मस्तिष्कका ज्ञान तन्तुहरूमा स्फूर्ति उत्पन्न हुन्छ एवम् शरीरका अङ्गप्रत्यङ्गहरूमा उत्तेजना फैलिन लाग्दछ।
- अट्टहासले पाकस्थली र प्लीहामा एक प्रकारको परिश्रम पर्नाले पाचनशक्ति बढेर जान्छ।
- हास्यमा वास्तवमा जीवनशक्ति विद्यमान् छ।
- वालक २१ दिनमा मुस्कुराउन थाल्छ र तीन महिनापछि हाँस्न थाल्छ।
- सृष्टिमा सब प्राणीहरूमा मनुष्यजाति नै यस्तो छ जो हाँस्न जान्दछ।
- जुन विचारहरूलाई तिमी पुष्ट र फलदायक बनाउन चाहन्छौ तिनको प्राप्त सायं ७५ पटक स्मरण गर, जप गर।
- सुख दुःखको कारण न कुनै देवता हो, न प्रारब्ध र न परिस्थिति नै हो, केवल विचार नै हो, केवल विचार नै त्यसको कारण हो।
- मानिस कार्यलाई पल्टाउन सक्दैन तर कारणलाई पल्टाउन सक्छ।
- स्वभाव पल्टनाले प्रसन्नता प्राप्त हुन्छ।
- यो जगत् विचारहरूको नै स्थूल रूप हो।
- प्रत्येक मानिसको बाह्य अवस्था र संयोग उसका विचारअनुसार नै हुन्छन्।
- मानिस संसारलाई आफ्नो इच्छाका अनुसार बनाउन सक्दैन तर आफूलाई संसारको अनुकूल बनाउन सक्छ।
- तिमी आफ्नो विचार बदलिदेऊ तिम्रो प्रतिकूल परिस्थिति आफसे आफ बदलिनेछ।
- मन अनन्त शक्तिहरूको भण्डार हो र चमत्कारहरूको खजाना हो।
- संसारमा कुनै पनि वस्तु राम्रो नराम्रो छैन, केवल तिम्रा विचारहरूका अनुसार कुनै वस्तु तिमीलाई राम्रो वा नराम्रो प्रतीत हुन्छ।

- उत्तम विचारहरूलाई मनमा ल्याउनाले उत्तम कार्य हुन्छन् ।
- तिमी आफ्नो स्थिति अवस्थाका स्वयम् निर्माता हौ र तिमी आफ्ना भाग्यका नियन्ता हौ ।
- तिमी विश्वास गर कि तिम्रो मानसिक शक्ति असीम छ र त्यसको उपयोग आफ्नो इच्छित फल प्राप्तिका लागि गर्न सक्छौ ।
- प्रत्येक मानिसले जुन काम हातमा लिन्छ त्यसमा पूरा इच्छा शक्तिलाई लगाओस् र त्यस समयमा के नसोचोस् भने फलानो मानिसले यो कामलाई गर्दो हो त राम्रो हुन्थ्यो ।
- यदि तिम्रा चिन्ताहरूले तिमिलाई व्यथित गर्न लागे भने दीर्घ श्वासप्रश्वास गर्न लाग र आफ्नो मनमा इच्छा दृढ विश्वास पनि गर, जे कार्य तिमी गरिरहेछौ तिम्रो ध्यान सबमा लागिरहोस् ।
- चिन्ताको नाश गर्न विचार शक्तिको उपयोग गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ ।
- आफ्नो सच्चिदानन्द मुख्य स्वरूपको दृढता र एकाग्रताले स्मरण गऱ्यो भने तिम्रो उदासीनता क्षणभरमा हट्न जानेछ किनभने यसो गर्नाले तिम्रो सम्बन्ध जुन तामसिक शक्तिहरूको साथ भइरहेछ त्यसको विच्छेद हुन जानेछ ।
- प्रत्येक मानिसमा स्वाभाविक रूपमा एक विचित्र दैवी शक्ति हुन्छ जसलाई नजान्नाले नै उसको दुर्दशा हुन्छ । भय र उदासीनताको मुख्य कारण अज्ञान नै हो ।
- केवल शुद्ध विचारहरूबाट नै तिमी अशुद्ध विचारहरूलाई निकालेर भगाउन सक्छौ ।
- मनको आकर्षण प्राण र प्राणको आकर्षणले मनको आकर्षण हुन्छ ।
- जुन भागमा अशुद्ध मन र अशुद्ध प्राण जमेको हुन्छ त्यस भागबाट नै राग भनिन्छ ।
- सात्विक भोजन, ब्रह्माचर्य, यथाशक्ति प्राणायाम, दीर्घ निश्वास प्रश्वास र आफ्नो आरोग्यताको सूक्ष्म अवलोकन अर्थात् जो रोग छ त्यसको उपाय गर्नु आदिबाट अवश्य विचारहरूकै परिवर्तन हुन जानेछ ।
- कुनै प्रकारका बन्धनबाट मुक्त हुनका लागि मनले म बन्धनबाट मुक्त छु भनी कल्पना गऱ्यो भने त्यसै क्षण बन्धनबाट मुक्त हुनेछौं ।
- सत्यता, इमानदारी, पवित्रता न्याय, प्रेम र सच्चरित्रताका विचारहरूमा कुनै विलक्षण छ भन्ने विचार गर तर विचारहरूलाई एक पटक यताबाट उता दगुराएर मात्र केही पनि हुँदैन, अत: प्रत्येक विचारमा मनन गर्नुपर्दछ ।
- यदि आफ्नो भविष्य सुधार्नु छ भने पहिले शुभ सङ्कल्प गर्न सिक्नुपर्छ ।
- जस्ता-जस्ता विचार बारम्बार- सुनेको छन्, जुन विचारको प्रेमपूर्वक मनन गरेको छ, उसैको अनुपात कर्म गर्नुको नाम निदिध्यासन हो, यो निदिध्यासन जब सिद्ध हुन जान्छ तब मात्र मन, वाणी र कर्मको एकता हुन्छ ।
- श्रवणबाट मन सुधिन्छ र मनबाट वाणी सुधिन्छ तथा निदिध्यासनबाट कर्म सुधिन्छन् तब मानिसको उन्नति हुन्छ ।

- योगीहरू आफ्ना शिष्यहरूलाई मानसिक मूर्तिको कल्पना गर्न विशेष जोड दिन्छन् यसैले शिष्य त्यसैको अनुसार मानसिक मूर्ति बनाएर सङ्कल्पअनुसार वाह्य जगत्मा कार्यसिद्धि गर्दछ ।
- जो व्यक्ति उच्च जीवनलाई पूर्ण रीतिले प्राप्त गर्न चाहन्छ र जो वस्तुहरूलाई वास्तविक रूपमा देख्न चाहन्छ एवम् जीवनको उद्देश्यलाई बुझ्न चाहन्छ उसले आफ्नो हृदय वा मनका वासनाहरूको त्याग गर्न भएको अभ्यासमा निरन्तर तत्पर रहनुपर्दछ ।
- जहाँ मनको शुद्ध भावना रहन्छ उहाँ सुख रहन्छ । मानसिक शान्तिको नाम नै सुख हो र मानसिक अशान्तिको नाम नै दु:ख हो ।
- जो मनैदेखि सत्यको उपासक छ, त्यसलाई जान्न पूर्ण अभिलाषा राख्दछ, त्यो कुनै प्रकारको परिश्रमलाई परिश्रम सम्झदैन ।
- जब कर्तव्य प्रेमको वस्तु हुन्छ र प्रत्येक कर्तव्यको ठीक सच्चा मनले नि:स्वार्थ भएर पालन गरिन्छ तब मनबाट धेरैजस्तो स्वार्थभाव निस्कन्छ र मानिस सत्यतिर बढ्न लाग्छ ।
- इच्छाशक्तिको वारम्बार उत्पत्तिलाई ध्यानद्वारा आफ्ना अशुद्ध वासनाहरूमाथि अधिकार गर्न सक्छ ।
- स्वभाव बदल्नका लागि पूर्ण ध्यान त्यसलाई हटाउनमा लगाउनु त्यसबाट हुने नराम्रा परिणामहरूलाई एकाग्र चित्तले देख्नुपर्दछ ।
- दृढ सङ्कल्पद्वारा नराम्रा बानीहरूलाई हटाउने विचारहरूको सेवन गरिन्छ भने अवश्य स्वभावको परिवर्तन थोरै समयमै हुन जानेछ ।
- ईश्वर भक्ति र विश्वास, सत्सङ्ग अटल निष्ठा भएपछि संसारमा यस्तो कुनचाहिँ कुरा छ जो दुर्लभ वा असम्भव होस् ।
- आशा र आत्मविश्वासमा नै मानिस संसारमा जीवित रहन सक्छ र सब प्रकारका उन्नति गर्न सक्छ ।
- शिक्षा र अभ्यासको प्रबल प्रयत्नद्वारा आफ्ना स्वभाव वा चालचलनमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ ।
- चतुर ज्ञानवान्हरूको संगबाट र आत्मप्रशिक्षणद्वारा विचारलाई पूर्ण रूपले सुधार्न सकिन्छ ।
- जब योगीहरूका शिष्यहरूको चरित्रको परीक्षा गरिन्छ, तब अनिष्टको निराकरण र इष्टकाल अनुभवहरूलाई ब्युँझाउने शिक्षा तिनलाई दिइन्छ ।
- चरित्र सुधार्ने सर्वोतम रीति यो हो- प्रकृतिको अनुसरण गरेर त्यसलाई अभीष्ट अनुभवहरूतिर आकांक्षा एकाग्रताले क्रमश: विकास गराइयोस् किनभने अभीष्ट अनुभवहरूको सम्पादन पूर्वस्वभावहरूको प्रतिकूल अनुभवहरूलाई ब्युँझाउनाले गरिन्छ ।
- मानसिक चरित्र अधिकांशमा ती विचारहरूका अनुकूल हुन्छन् जो सदा उसका मनमा बास गर्दछन् तिनै आदर्शका अनुकूल हुन्छन् जसलाई उसले धारण गर्दछ ।

- जो ईर्ष्याका विचार गर्दछ उसको हृदयमा ईर्ष्या अवश्य उत्पन्न हुन्छ र उसले ईर्ष्यालाई वारम्बार विचारद्वारा पुष्ट गर्दछ।
- मानिसजस्तो चाहन्छ उस्तै रूपमा आफ्ना भावनाहरूलाई ढाल्न सक्दछ।
- जो मनलाई ढाल्ने रहस्यलाई जान्दछ उसका लागि मन पूर्ण संस्कार ग्रहणशील छ।
- योगीहरू आरम्भबाट नै शिष्यलाई प्रवल क्रियात्मक उदाहरणद्वारा चरित्र गठनको महिमा र शक्तिको शिक्षा दिन्छन्।
- जीव मनको स्वामी हो र मन जीवका आज्ञानुसार आफ्नो रुचि, चेष्टा, क्रिया आदि सव वदल्न सक्छ र बदल्छ।
- चरित्र सङ्गठनका ५ कारण छन्- (१) पूर्वजन्मका अनुभवहरूको परिणाम (२) पैतृक दाय अथवा माता पिताको स्वभाव, (३) सङ्गति, (४) अन्यको प्रेरणा र (५) स्वत: सूचना (Self suggestion) दिनु।
- स्वभावलाई सुधार्नमा सर्वप्रथम सुधारको तीव्र इच्छा हुनुपर्छ।
- जसरी विषको बीज छरिन्छ उसरी नै अमृतको बीज पनि छर्न सकिन्छ अर्थात् अनिष्ट कामनाको स्थानमा अभीष्ट कामनाको बीज पनि छर्न सकिन्छ।
- यदि तिमीलाई आफ्नो चरित्र वा स्वभावमा कुनै कमी वा त्रुटिलाई पूरा गर्ने आवश्यकता छ तर प्रबल कामना गर्दैन भने पहिले त्यस कामनाका बीज मनमा छ र विचारद्वारा त्यसको चिन्तन गर र साथै त्यस त्रुटिलाई हटाउन अभीष्ट अनुभवहरूमाथि चित्तलाई एकाग्र गर एवं आफूलाई ती गुणहरूले युक्त कल्पना गर।
- सर्वप्रथम कामनाबाट मानिसले यस्तायस्ता कार्य गरेका छन् जो चमत्कारकै समान हुन गएका छन्।
- श्रद्धा र विश्वासले मानसिक कार्यमा शीघ्र सिद्धि हुन्छ र कार्य सरल हुन जान्छ।
- तीव्र इच्छा, दृढ विश्वास र अभ्यास यी तीनोटै परमावश्यक छन्।
- चरित्र परिवर्तनको अर्थ हो स्वभावलाई बदल्नु।
- क्रियाको बीज छर्‍यो भने स्वभावको फल पाउनेछौ र स्वभावको बीज छर्‍यौ भने चरित्रको फल पाउनेछौ।
- इमान्दारी स्वभावको मानिस उचित कार्य गर्दछ। यस प्रकार मैले इमान्दारीले काम गर्नुपर्दछ भन्ने जानेर होइन तर स्वभाविक रीतिले नै उस्तो गर्दछ किनभने जवसम्म उसले त्यो आफ्नो स्वभावनुसार गर्दैन तबसम्म उसलाई उद्वेगजस्तो भइरहन्छ।
- जब मानिस यस स्वभाव परिवर्तनको यथार्थलाई जानेर अनुभव गर्दछ तव ऊ आफूलाई अर्कै मनुष्य ठान्दछ र आफ्ना पूर्व सहवासीहरूभन्दा धेरै उँचो पाउँछ।
- कुनै पनि भावनालाई हृदयमा शब्दहरूबिना धारण गर्नु कठिन छ किनभने शब्द नै भावनाको मुख्य स्थान हो र मानसिक मूर्ति मानसिक स्वभावको मुख्य स्थान हो।

- साहस, विश्वास, स्थिरता, दृढता, ममता प्रत्येक शब्दका अर्थको भावना मनमा धारणा गर्ने चेष्टा गर तर सुगाको जस्तो केवल शब्द मात्र उच्चारण नगर वरु शब्दको साथ अर्थको पनि अनुभव गर र शब्दहरूलाई बारम्बार उच्चारण गर ।
- प्रतिज्ञापूर्वक समयको नियम बाँधेर साधनहरूको अभ्यास गर्नाले सफलता प्राप्त हुनेछ ।
- विचारको उन्नतावस्थालाई नै भावना भन्दछन् ।
- जो जति भावुक हुन्छ त्यो त्यति नै अधिक विचारहरूको सृष्टि गर्न सक्छ ।
- कविहरू र लेखकहरूको भावुकता नै अनेक कार्यहरूका र ग्रन्थहरूमा प्रकट हुन्छन् ।
- कुनै भावना मनमा उदय हुनेबित्तिकै त्यसलाई बुझ्ने उद्योग गर्नुपर्दछ ।
- आफैँले केही नगरेर केवल भावनाको ध्वनितिर कान लगाऊ यसबाट यथासमय सवै कुरा स्पष्ट प्रतीत हुन लाग्नेछन् ।
- जब मानिस आफ्ना भावनाको अर्थ बुझ्न समर्थ हुन्छ तव उसका अगाडि अनन्त शक्तिको भण्डार खुल्छ ।
- आफ्नो मनबाट पाशविक अंशलाई निकालेर आत्माका मधुर सूक्ष्म कम्पनहरूलाई ग्रहण गर्न समर्थ हुन्छ ।
- धेरै मानिसहरूको भनाइ छ मरेपछि स्वर्ग प्राप्ति भएर अमर जीवन मिल्छ तर यो केवल भ्रम हो ।
- इन्द्रियहरूलाई वशमा गर्नेलाई मृत्युपछि चाहे स्वर्ग मिलोस् वा नमिलोस् तर विचार बलबाट आत्मज्ञानी भएर यसै जीवनमा त्यो अमरत्व अवश्य प्राप्त गर्न सक्दछ ।
- विचार शक्तिको पूरापूरा शुद्धि परिपक्वता भएपछि नै आत्मज्ञान हुन्छ ।
- विचारमय जीवन नै आदर्शरूप पवित्र जीवन हो । साधनहरूमा संयम हुनु सबभन्दा अधिक आवश्यक छ किनभने त्यसमा भावुकता र जाग्रत् विचार शक्तिको संयोग हुन्छ ।
- आफ्नो भावमय प्रकृतिलाई विचारहरूद्वारा वशमा गर्नु नै आत्मसंयम हो ।
- आफ्ना कठिन भावहरूलाई उत्तम विचारहरूबाट परिवर्तन गर्नु नै आत्मसंयम हो ।
- आफ्ना विचारहरूद्वारा हामी केवल आफ्नो भावमय प्रकृतिलाई मात्र वशमा गर्न सक्दैनौं किन्तु यदि चाहयौं भने अरूलाई पनि वशमा ल्याउन सक्छौं ।
- यदि तिमी असाधारण महात्मा पुरुषहरूको गणनामा आउने इच्छा गर्दछौ र संसारमा आफ्नो नाम अमर तुल्याउन चाहन्छौ भने आजैदेखि महत्ताको भावना गर र आफ्नो मनमा कल्पना गर तिमी दिनदिनै उच्च स्थितिमा प्रवेश गरिरहेछौ ।
- प्रत्येक सङ्कल्पमा आत्मशक्ति ओतप्रोत भरिएका छन् । हामी महान् बन्ने कारण हाम्रो आत्मामा नै विद्यमान् छ, बाहिर कहीं खोज्ने आवश्यकता छैन ।

- मानिसका महत्ताको लक्षण आत्मविश्वास हो ।
- सदा आफ्नो अभ्युदयको सर्वोत्तम कल्पना गर, सदा कल्पनाशक्तिलाई जाग्रत गर्ने प्रयत्न गर ।
- कल्पनामा अपूर्व सामर्थ्य छ ।
- महान् वस्तुहरूका चित्र मनमा राख्नाले कल्पना अधिकाधिक दृढ भएर विशाल र वलवान् हुन्छ ।
- त्यसैले तिमीलाई महान् वन्नु छ भने आफ्ना मनका विचारहरूलाई महत्तातिर लगाऊ ।
- तिमी जस्तो पनि पतितावस्थामा किन नहोऊ सङ्कल्प वलवाट अवश्य महत्ता सम्पादन गर्न सक्नेछौ ।
- उत्तम विचारहरूलाई मनमा ल्याउने उत्तम कार्य हुन्छन् र उत्तम कार्य गर्नाले उत्तम जीवन हुन्छ तथा उत्तम जीवनवाट आनन्दको प्राप्ति हुन्छ ।
- मानिसलाई जति सुख दुःख प्राप्त हुन्छन् ती सव उसका भावनाका नै फल हुन् ।
- धन ऐश्वर्यादिले मानिसलाई सुखी पार्न सक्दैन ।
- अति निर्धन पनि धनवान्भन्दा कैयौँ गुण सुखी हुन्छन् ।
- जवसम्म कुनै कुराको विचार मनमा आउँछ तवसम्म त्यसको पूर्तिको लागि ईश्वरका अपार समृद्धिको भाव मनमा दृढ राख ।
- आफ्नो भाव इन्द्रिय र मनका वृत्तिद्वारा अरूका पास पठाउँदा अरूलाई पनि फल मिल्छ ।
- भावनाको तीव्रता, शुद्धि र विरुद्ध भावनाको प्रतिवन्धका अभावको तारतम्यवाट फल हुन्छ । यस प्रकार योगीजन अनेक सिद्धिहरूको उपयोग गर्दछन् ।
- प्रभु हाम्रा इच्छाहरूलाई देख्दछन् ।
- शुभेच्छाले गरिएको सानो काम पनि शुभ एवं महान् फल दिन्छ र नराम्रो इच्छाले गरिएको ठूलो काम पनि खराव फल दिन्छ ।
- ईश्वरको दरवारमा कर्महरूको गणना हुँदैन तर कुन इच्छा विना यो काम गरे त्यसको विचार हुन्छ ।
- कसैलाई शुभेच्छाले एक लोटा पानी पिलाउनाले पोखरी वनाएको फल पाइन्छ, लाचार दुःखी मानिसहरूलाई दिलाशा दिनाले शास्त्रफल अध्ययनको फल मिल्छ, कुनै मर्न लागेको मानिसको सेवा गर्नाले औषधालय खोलेको फल मिल्दछ र कुनै लावारिस गरिब अनाथ वालकको पोषण गर्ने वा अनाथालयमा पठाइदिनाले एउटा मानिसलाई जीवनदानको फल हुन्छ ।
- श्रद्धा र प्रेमपूर्वक गरिएको सानोभन्दा सानो कामले महान् फल दिन्छ र लाखौं रुपैयाँ लगाए पनि नराम्रो विचार अथवा प्रशंसा र अभिमानादिको इच्छाले गरिएको काम छ भने फल राम्रो हुँदैन ।
- शुभेच्छाबाट नै उत्तम फलको प्राप्ति हुन्छ ।

- भिन्न भिन्न भावना गर्नुको अपेक्षा आफ्नो आत्माको यथार्थ स्वरूपको भावना गर्‍यौं भने तिम्रा सब प्रकारका इच्छाहरू पूर्ण भएर तिमी सदाका लागि पूर्ण काम हुनेछौं ।
- ईश्वरको भजन जुन भावले गरिन्छ उस्तै नै फल हुन्छ ।
- ईश्वरको दिव्यताले भजन गर्नेहरूको भाव मिलेर वलवान् हुन जान्छ साथमा दिव्यतालाई लिएर जान्छ एवं फल दिनमा समर्थ हुन्छ ।
- भावनाहरू सूक्ष्म हुन्छन र स्थूल वस्तु सूक्ष्मको विकास मात्र हो ।
- सूक्ष्मवाट स्थूलको नै उत्पत्ति हुन्छ ।
- विनाकारणको कार्य हुँदैन ।
- मनका तीव्र कामनाका अनुसार संस्कार जव वलवान् भएर मनमाथि पर्दछन् तव तीव्र भावना वा सामान्य भावनाका अनुसार समय पाएर संस्कार परिपक्व हुने र ईश्वर सृष्टिमा फल रूप हुन जान्छन् ।
- जो सांसारिक सुखहरूलाई त्यागेर आफ्ना अन्त:करणका शुद्धिका लागि ईश्वरलाई भज्दछन् ती शुद्ध अन्त:करण भएर ज्ञान प्राप्त गर्दछन् ।
- ज्ञान प्राप्त भएपछि शरीरको छायाँरूपले व्यवहार हुन जान्छ र लक्ष्य स्वरूपमा रहन्छ यो सवैभन्दा उच्च प्रकारको भजन हो ।
- शुद्ध भावनाद्वारा मानिस शुद्ध भएर ज्ञान प्राप्त गर्दछ जसबाट आफ्नो स्वरुपको लक्ष्य स्पष्ट भएर दु:ख हो पूर्ण निवृत्ति र परमानन्दको प्राप्ति हुन्छ ।
- रूप एउटै हो तर आ-आफ्नो भावानाअनुसार सबैलाई भिन्न-भिन्न प्रतीत हुन्छ ।
- मानिस आफ्नो भावले सुखी र आफ्नो भावले दु:खी हुन्छ ।
- हामी आफ्ना भाववाट नै विष्टाका किरा र आफ्ना भाववाट नै व्रह्मा वन्दछौं र आफ्ना भाववाट नै तपस्याद्वारा ज्ञान प्राप्त गरी सर्व दु:खहरूवाट मुक्त हुन सक्छौं ।
- दृढ सङ्कल्प नै सफलता को कुञ्जी (साँचो) हो ।
- हामीहरूले तथा नवयुवकहरूले के वुझ्नुपर्दछ भने आफ्ना जीवनका कर्ता धर्ता हामी नै हौं ।
- भाग्य कुनै वस्तु होइन, दृढ विचार भएका मानिसका वशमा भाग्य हुन्छ ।
- वारम्वार विघ्न आउँदा पनि उत्तम जनहरू प्रारम्भिक कार्यको त्याग गर्दैनन् त्यस कार्यको पूर्तिपर्यन्त उद्योग गर्दछन् ।
- अल्प आरम्भ गर्नाले नै महान् कार्यको सिद्धि हुन्छ ।
- हिंड्दै रहनाले कमिला धेरै योजना टाढा पुग्छ तर धेरै उड्ने पक्षीहरूको राजा गरुड पनि एकै छिनमा पुगिहाल्छु नि भन्ने सोचेर बसिरहनाले एक पाइलो पनि चल्न सक्दैन । सफलता प्राप्त गर्नका लागि यो दोस्रो मन्त्र हो ।
- सफलता अथवा वैभव पाउनु हाम्रो अधिकार हो ।
- आफ्नो मानसिक विचारहरूमा रातदिन परिश्रमपूर्वक तिनलाई गर्नाले जो स्वाभाविक रूपमा नै सफलता र वैभव प्राप्त गराउँदछ ।

- हाम्रो सच्चा जीवन आन्तरिक हो त्यसैले सच्चा परिवर्तन वाह्य स्थितिमा होइन आन्तरिक स्थितिमा गर्नुछ ।
- जीवन वल, सुख शान्ति, एवं आनन्दभित्रवाट नै प्राप्त गर्दछ ।
- जो मनमा हुन्छ त्यही तेजरूपले आँखामा दृष्टिगोचर हुन्छ ।
- जो शरीरमा हुन्छ त्यही नाडीहरूमा थाहा हुन्छ ।
- यदि हामीलाई मनको ढोका वन्द गर्न आउँछ भने वाहिरी वस्तुहरूको असर हामीमाथि हुन सक्दैन ।
- जुन मानिस या जुन वस्तुको प्रभाव मधुर छ, महत र सुन्दर छ, हितकर छ, उसका तर्फ हृदयको ढोका खोलिदेऊ अर्थात् नित्य वारम्वार उसको चिन्तन गर ।
- आफ्नो इष्टदेव अथवा सत्य पुरुषहरूका तर्फ मनको द्वार सदा खुला राख र अपवित्र वासनाहरू र अनिष्ट वस्तुहरूतिर द्वार बन्द गरिदेऊ ।
- कुनै पनि उच्च कल्पनालाई मनमा स्थापना गरेर हामी आफूलाई विशाल वनाउन सक्छौं ।
- प्रभुको साम्राज्यमा प्रवेश गर्नेवित्तिकै पाप र भूल सदाका लागि विदा भइहाल्छन् ।
- यदि तिमी कुनै अनिष्ट विचार वा वासनावाट मुक्त हुन चाहन्छौ भने यो कुरो पूर्ण रीतिले सम्झ त्यो विचार वा वासना मनमा छँदै छैन ।
- जस्तो कुनै व्यक्ति गायन वा भाषण अथवा नाटकमा पाठ (अभिनय) गर्न दक्ष हुन चाहन्छ भने उसले ठीक रीतिले आफ्नो पाठ पूरा गर्नुपर्दछ ।
- आफ्नो अन्तर (भिन्न) प्रतिभाको दर्शन गर तब तिमीलाई चमत्कार र त्यसको प्रभाव प्रतीत हुनेछ र बिनाप्रयत्नले नै तिमीले ठूलाठूला आश्चर्यजनक कार्य गर्न सक्नेछौ ।
- संसारिक वासनाहरूतर्फ लक्षित भएनौ भने उच्च सुखको प्राप्ति अवश्य हुनेछ ।
- तिमी आफ्नो स्थितिलाई जति राम्रोसँग बुझ्न सक्छौ उति अरू कदापि बुझ्न सक्दैनन् । तिम्रो अन्तरात्मा तिम्रो लागि के भन्दछ- यसमा विशेष ध्यान देऊ ।
- समग्र जगत् तिम्रो स्तुति गरोस् तर तिम्रो अन्तरात्मा तिमीसँग अप्रसन्न छ भने सब प्रशंसा शरद् ऋतुका बादलको सदृश हुन्छन् ।
- तिम्रा भित्री प्रभुको के आज्ञा छ र तिम्रो विषयमा अन्तरात्मा के प्रेरणा गर्दछ त्यही तिम्रो लागि हितकर छ ।
- भूतकालका कुराहरूलाई विर्सनामा नै कल्याण छ ।
- गाडेको मुर्दा उधिनेर केही लाभ छैन ।
- हामीले आफ्नो सफलताको विषयमा कुनै प्रकारको सन्देह गर्नु हुँदैन न त हाम्रो योग्यता यति नै हो भनी चित्त बुझाउन हुन्छ ।
- हामीहरू यस निमित्त बनाइएका हौं जीवनका पूर्ण आनन्दको अनुभव गरौं र जो हाम्रा उपयोगी वस्तुहरू छन् ती हाम्रासामु थुप्रो लागिरहून् हामीहरू यस निमित्त उत्पन्न भएका होइनौं कि दरिद्र तथा दुःखी भएर जीवनभर सडिरहौं ।

- मनमा यस्तो कुनै विचार उठ्दैन जो कालान्तरमा महान् शक्तिरूप नहोस् तथा ठूलोभन्दा ठूलो कार्य गर्नमा समर्थ नहोस् । जस्तै खिया लागेको शस्त्रलाई वारम्वार घोट्नाले स्वच्छ भएर चम्कन लाग्छ र महत् कार्य गर्न हुन्छ उसरी नै विचारधारबाट भाग्य बन्दछ र बारम्बार गर्दै रहनाले स्वभाव र स्वभावबाट चरित्र भाग्य बन्दछ ।
- जीवनलाई सुधार्ने र बिगार्ने विचार नै हो ।
- जबसम्म बाह्य सांसारिक वस्तुहरूलाई बिर्सने अभ्यास हुँदैन तबसम्म भिन्नका सूक्ष्म शक्तिहरूको ज्ञान हुँदैन ।
- जहाँ तिमीले आफ्नो मनलाई वश गर्न सिक्यौ त्यहाँ आन्तरिक शक्ति आफसे आफ प्रकट हुन लाग्नेछ ।
- जब तिम्रा विचार माथितिर चल्न लाग्नेछन् तब बल नम्रता, पवित्रता, प्रसन्नता तिम्रा रोम-रोममा प्रकट हुन लाग्नेछन् र कुनै प्रयत्नविना ठूला-ठूला मानिसहरू तिमीतिर आकर्षित हुन लाग्नेछन् र तिनमाथि तिम्रो प्रभाव पर्न थाल्नेछ ।
- जो आफ्ना मनमा दृढ र उपयोगी विचारहरूलाई स्थान दिन्छ त्यो आफ्नो मित्र आफैं हो र जो अनिश्चत अनुपयोंगी विचारहरूलाई मनमा आउन दिन्छ त्यो आफ्नो शत्रु आफैं हो ।
- तिमीमा जो असीम विचार गर्ने शक्ति छ, उसैबाट प्राणी मात्रसँग सन्धि स्थापित हुन्छ ।
- इच्छाशक्ति सम्पादन गर्नु तिम्रो अधिकारमा छ ।
- एकाग्रतापूर्वक गरिएको विचारले असम्भवलाई पनि सम्भव तुल्याउँछ ।
- जब तिमीलाई विचारहरूमा एकाग्र हुन आउला तब तिम्रो मनोमय सृष्टि तिम्रा इच्छानुसार हुन थाल्नेछ ।
- सर्वप्रथम जीवनको उद्देश्य स्थिर गर । उद्देश्यरहित जीवन दु:खरूप हुन जान्छ ।
- इच्छाशक्ति जति बलवान् हुन्छ, उति नै बलवान् उपायहरूलाई खोजी निकाल्छ ।
- तिमी एकाग्रतालाई पूर्णतया सम्पादन गर्ने यत्न गर, एकाग्रता नै सब दु:खहरूलाई हटाउने अमोघ उपाय हो ।
- ध्यानद्वारा जति विचारहरूको संयम ज्यादा दृढ गर्न सकिन्छ उति नै प्राण शक्तिको नियन्त्रण वढी दृढ हुन्छ ।
- प्राण शक्तिमा अद्भूत आकर्षण शक्ति छ ।
- सफलता प्राप्तिका लागि दुई कुराको आवश्यकता हुन्छ । पूर्ण विश्वास र नियमपूर्वक अभ्यास ।

ॐ

आत्मज्ञान

आत्मज्ञान

- संस्कृति तथा व्यक्तिमा समयको प्रभाववाट प्राय: एकाङ्गीता आउँछ ।
- मानव योनिमा कर्म गर्ने पूर्ण स्वतन्त्र हुन्छ ।
- अरू योनिमा जीव आफ्नो पूर्वकृत शुभाशुभ कर्मअनुसार प्राप्त भएको सुख र दु:ख दिने भोग भोगेर संसार चक्रमा घुमिरहन्छ ।
- मानव शरीर परमात्मा प्राप्तिका लागि नै पाइएको हो ।
- परमात्माको प्राप्तिलाई नै जीवनमुक्ति तत्त्वज्ञान, मोक्ष प्राप्ति पूर्णता प्राप्ति र कृतकृत्यता पनि भनिन्छ ।
- शरीरधारी जीव मात्र एक परमेश्वरको अंश हो ।
- मनुष्ययोनिमा गरेको कर्मअनुसार नै भोगको विधान हुन्छ ।
- भगवान्ले पहिलेदेखि नै मानव जीवनको ध्येय निश्चित गरिराख्नु हुन्छ र त्यस ध्येयको प्राप्तिका लागि जीवलाई मानव शरीर दिनुहुन्छ ।
- भगवान्बाट पूर्वनिश्चित ध्येय या लक्ष्यलाई चिन्नु आवश्यक छ ।
- मानव जीवन भोगको ढोका हो ।
- अनुभव गरेका विषय नलुक्नु अर्थात् प्रकट हुनु स्मृति हो ।
- कठिनाइ त लक्ष्य चिन्नलाई नै छ ।
- मोहको यस्तो प्रबल महिमा छ कि मानव जीवन पाएर लक्ष्यलाई चिनेर मुक्तिका लागि प्रयत्न गर्ने साधकलाई पनि कहिलेकाहीँ असावधान भएको समयमा मोहले घेर्छ ।
- आर्य सभ्यताका अनुसार शिक्षाको मूल उद्देश्य हो यस लोकमा सर्वाङ्गीण विकास अर्थात् शारीरिक, मानसिक साम्पत्तिक र नैतिक अभ्युदय अनि परमालोकमा नि:श्रेयस अर्थात् मोक्ष प्राप्ति ।
- वैदिक ऋषिमुनिहरूका दृष्टिमा त विद्या त्यही नै हुन्थ्यो जसले हामीलाई अज्ञानको बन्धनबाट मुक्त गरिदिन्छ ।
- आर्य संस्कृतिको सुदृढ डुङ्गा हाम्रै हातबाट नै नष्ट भ्रष्ट हुन लागिरहेको छ ।
- जुन जातिले आफ्नो संस्कृति, आफ्ना महापुरुषहरू र आफ्ना सत् साहित्यहरूप्रति अश्रद्धा गर्दछ त्यो जाति प्राय: नष्ट नै हुने गर्दछ ।
- सुधारवाद र अभेदको नाममा यस्तो विनाशकारी भेदहरू फैलिसकेका छन् कि आज हामी आफ्नो एक्लो निजी व्यक्तित्वको रक्षा र त्यसको पोषणमा जीवन बिताउनु नै आफ्नो कर्तव्यको चरम सीमा हो भनी सम्झिन थालेका छौं ।
- चरित्र त्यो भूमि हो जहाँ अन्य सबै गुणहरू उत्पन्न हुन्छन् ।
- आज देश र समाजको समुन्नतिका लागि सबै ठाउँमा शिक्षाको आवश्यकता अनुभव गरिँदै छ ।

- देशको ठूलो दुर्भाग्य हो कि शिक्षितहरूको सङ्ख्या न्यूनतम छ तर यसभन्दा पनि ठूलो दुर्भाग्य त यो हो कि जुन सीमित मात्राका शिक्षित व्यक्तिहरूको काँधमा शिक्षाको गुरुभार छ उनीहरू असक्त र दुर्बल छन् ।
- शिक्षितहरूमध्ये धेरैले उद्योगशून्य, अकर्मण्य तथा अशान्त जीवन बिताइरहेका छन् ।
- आज हाम्रो शिक्षाले हामीलाई जीवनसँग सामञ्जस्य पैदा गर्ने अवसर नै दिँदैन ।
- शिक्षा हाम्रो स्वार्थ पूर्तिको साधन हुँदै गइरहेको छ ।
- शिक्षालयहरू कुनै पनि देशको अमूल्य सम्पत्ति हुन्छन्, किनभने यसैद्वारा देशलाई उन्नत मस्तिष्क, उच्च विचार पवित्र भावनाहरूका निधिहरू प्राप्त हुन्छन् ।
- आज यी शिक्षण संस्थाहरू यस्ता व्याख्यानशालाहरू भएका छन् जहाँ विद्यार्थीहरूको मस्तिष्क अर्काले दिएका ज्ञानहरूले लादिएका हुन्छन् ।
- ज्ञानको महानता आर्जनमा होइन, वैज्ञानिक स्वभावको सिर्जनामा हुन्छ ।
- जुन ज्ञानले ग्रहण गरेका वस्तुहरूलाई पचाएर नयाँ वस्तुको सिर्जना गर्दैन र जो मानिसको व्यवहारिक जीवनमा उपयोगीसिद्ध हुँदैन, त्यो त्यस भारसमान हुन्छ जसलाई बोकेर हिँड्नेले आफ्नो गन्तव्य बाटो नै बिर्सिदिन्छ ।
- आसिरहरूको अगाडि कलङ्क बन्नको निम्ति मानिसहरूले आफ्नो मधुर जीवनको २०-२५ वर्ष अध्ययनमा लगाउँछन् र फेरि अध्ययन समाप्त गरेपछि प्राप्त मेचलाई रक्षा गर्दागर्दै बाँकी जीवन बिताइदिन्छन् ।
- शिक्षा आर्थिक समस्याहरू समाधानको निम्ति साधन हुन सक्छ, तर त्यो साधन मात्र हो, साध्य होइन ।
- शिक्षाप्रति विद्यार्थीहरूको अरुचि बढ्नुमा पनि शिक्षकहरूको उदासीनताले निकै नै योगदान गर्छ ।
- मनुष्यको जुन व्यवहारले स्वयं आफ्नो हितको साथै संसारको हित हुन्छ त्यसैलाई आचार तथा त्यसको विपरीत व्यवहारलाई अनाचार भनिन्छ ।
- विचार तथा आचार एकआपसमा पूरक हुन् तथा एकअर्काका विपरीत पनि ।
- मनुष्य मात्रमा माथि उठ्ने इच्छा निकै गहिरो हुन्छ, एवम् उसको आत्यन्तिक तृप्ति व्यसको फलतामा आधारित हुन्छ ।
- पक्षीगण माथि उडेर अद्भूत आनन्दको अनुभव गर्दछन् ।
- मनुष्यले दीपार्चीबाट ऊर्ध्वगमनमा सचेष्ट रहेर प्रकाश दान गरिरहने प्रेरणा पाएको छ ।
- क्षुद्र स्वार्थ पूर्तिका लागि, भोगैश्वर्यसामग्रीको सञ्चय एव पद, सत्ता र ख्यातिका प्राप्तिबाट भौतिक उन्नति अथवा प्रगति त हुन सक्दछ तर त्यसबाट न त मनुष्यलाई तृप्ति हुन्छ न उसको कल्याण नै ।
- तुच्छ स्वार्थ छोडेर वैचारिक स्तरमा माथि उठ्नमा नै मानवको कल्याण हुन्छ ।
- कुटुम्ब, राष्ट्र एवं संसारको सम्पूर्ण क्रियाकलापको सूत्र विचार नै हो ।
- सद्विचारले मनुष्य बन्धनमुक्त हुन्छ ।
- वैचारिक मोक्ष नै मनुष्यको वास्तविक मोक्ष हो ।
- विचार सूक्ष्म एवं निराकार हुन्छ ।
- शब्दको रूपमा प्रवाहित एवं प्रसारित हुँदा विचारले स्थूलता ग्रहण गर्दछ ।

- विचार शब्दातीत हुन्छ तथा शब्द त्यसको अभिव्यक्तिको एक स्थूल मार्ग हो ।
- विचार नै शब्दको आत्मा हो, जसको अभावमा शब्द निर्जीव एवं निष्प्रभाव हुन जान्छ ।
- महात्माहरूको मौनता विद्वान्हरूको वाणीभन्दा बढी प्रभावशाली हुन्छ ।
- ऋषिमुनि एवं महात्माहरूको उदात्त मनबाट निस्केका विचारहरूको सहजाभिव्यक्ति अमर हुन्छ ।
- आन्तरिक स्वच्छता एवं निर्मलताले विचारलाई दीप्तिमान बनाइदिन्छ ।
- चिन्तन-मनन, अनुभव तथा अनुभूतिद्वारा सम्पुष्ट विचार आचरणद्वारा अभिव्यक्त हुँदा प्रभावोत्पादक हुन जान्छ ।
- पवित्र मनको गहिरो स्तरमा साक्षात्कृत विचार नै दर्शन बन्दछ ।
- विचारको विकास, प्रचार एवं प्रसार नै सभ्यता तथा संस्कृतिको उन्नतिको प्रतीक हो ।
- विचार तथा आचार नै धर्मका दुई प्रमुख अङ्ग हुन् ।
- विचार शुद्धि नै परम तप हो ।
- राम्रो स्वास्थ्य हुनुभन्दा ठूलो सुख संसारमा अरू केही छैन । नब्बे प्रतिशत पेटको खराबी अर्थात् पाचन शक्तिका दोष र कब्जियतले नै हुन्छ ।
- संसारका सुखहरूको गणनामा मानिसको उत्तम स्वास्थ्य नै सर्वोपरि मानिन्छ ।
- स्वास्थ्य व्यक्तिको शरीर हल्का र मन प्रसन्न रहन्छ ।
- सद्विचार संसारको सर्वश्रेष्ठ वस्तु हो ।
- मस्तिष्कलाई सही दिशातर्फ लैजाने हो भने राम्रो, स्वस्थ्य तथा प्रेरक विचारहरू उत्पन्न हुन्छन् ।
- राम्रो स्वास्थ्यका लागि सद्विचार एक अनिवार्य वस्तु हो ।
- जुन विचारले मानिसलाई नयाँ प्रेरणा, नयाँ दिशा, जीवनको नवीन आशा दिन्छन् त्यसलाई सही मार्गतर्फ बढाउँदछन्, त्यही नै मानवको बहुमूल्य सम्पत्ति हो तथा ती नै असल स्वास्थ्यका दाता पनि हुन् ।
- मानसिक स्वास्थ्यको बिना केवल शारीरिक स्वास्थ्य त आवश्यक अधुरो छ ।
- म मङ्गलमय ईश्वरको शक्तिमा अखण्ड विश्वास राख्दछु ।
- ईश्वरको शक्ति सदा मेरो साथ छ जसले ढालले जस्तै सधैँ मेरो रक्षा गर्दछ ।
- ईश्वरको महान् शक्ति सदा मेरो पछाडि खडा छ । उनको वरदानको हात मेरो शिरमा परिरहेको छ । तिनको तत्वावधानमा म सर्वत्र सुरक्षित छ ।
- आत्मविश्वासले नै मनुष्यलाई सबै प्रकारको विपत्ति, भय र शोकबाट बचाउँछ ।
- बुद्धिमान मानिसले आफ्नो योग्यताहरू विशेष गुणहरू, ऐश्वर्य तथा साहसका बारेमा सदा चिन्तन गर्नुपर्दछ परन्तु यिनमाथि घमन्ड या अभिमान गर्नु हुँदैन ।
- उज्ज्वल भविष्यको कामना गर्नु तथा त्यसलाई प्राप्त गर्नका लागि लगातार हरसम्भव प्रयास गर्नु विकट परिस्थितिबाट छुटकारा पाउने उपाय हो ।
- जीवन सदा सङ्घर्ष तथा निरन्तर उन्नतिका लागि बनेको छ ।
- जीवनरूपी यस सङ्घर्षमा निराशा तथा पराजयको होइन सदासर्वदा आशा, विश्वास तथा सफलताको भावना मनमा ल्याऊ ।
- अवनतिको विचार बिर्सेर पनि मनमा आउन नदेऊ ।

- लडखडाएर तल खस्ने होइन किन्तु जीवनलाई उत्तरोत्तर माथि उकास्ने पुष्ट विचार तथा सत् कार्यलाई अपनाऊ ।
- सदा के स्मरण राख्नुपर्दछ भने निराश तथा अकर्मण्यता एक प्रकारको नास्तिकता हो ।
- सदा उत्साही तथा आशावादी व्यक्तिहरूको मात्र सङ्गत गर ।
- धर्म र ईश्वरमा सदा आस्था राख, ईश्वर अदृश्य रूपमा सदा तिम्रो साथ छन् ।
- म आफ्नो आत्मालाई आफ्नो दिव्य रूप सम्झन्छु ।
- ईश्वर मेरो आत्माको रूप धारणा गरेर ममा विराजमान छन् ।
- मेरो मन, वचन तथा कर्महरूको माध्यमबाट ईश्वर नै प्रकट भइरहेका छन् ।
- ईश्वरले तिमीलाई यो उन्नत तथा विकसित मस्तिष्क सही दिशामा उत्पादनात्मक सिर्जनात्मक भव्य विचार उत्पन्न गर्नका लागि प्रदान गरिएको छ ।
- आजको वैज्ञानिक युगमा विज्ञानले संसारलाई अति सानो र परस्पर समन्वयशील वनाएको छ ।
- एकपटक मानसिक, बौद्धिक तथा सांस्कृतिक प्रदूषण जुन जातिमा भइहाल्छ सोको निवारण गर्न कति शताब्दी लाग्ने हुन्छ, विचार गर्न सकिन्न ।
- पापबाट मोक्ष गराउने स्थान वा मानवलाई शास्त्रमा तीर्थ भनिएको छ ।
- विशुद्ध सच्चरित्र तथा ज्ञानवान् महापुरुषहरू, ऋषिमुनिहरू आदिलाई जङ्गम तीर्थ नाम दिएको छ ।
- हरेक मानवको शरीरको रोमकूपहरू नेत्र, औंलाका टुप्पाहरूबाट निरन्तर एक विशेष प्रकारको रश्मी निक्लिरहेको हुन्छ ।
- Human Aural मा मानवको शुद्ध र अशुद्ध चरित्रको परमाणुहरू पनि प्रकाशमा मिलेको हुन्छ ।

ॐ

म र मेरो कर्तव्य

म र मेरो कर्तव्य

- विषयेन्द्रियजनित भौतिक सुख नाशवान् क्षणिक, परिणाममा सर्वथा दु:खस्वरूप हो ।
- वेदशास्त्र कथित धर्मको सूक्ष्म तत्त्वलाई नजानेर प्राचीन आदर्श, सभ्यतालाई अवहेलना गरिरहेका छन् ।
- कुनै पनि जातिको उत्थान अथवा पतन आफ्नो भेषभूषा, खानपीन, आचार संस्कृतिको पालना अथवा त्याग गर्नाले हुन्छ ।
- हामीले आफ्नो प्राचीन ऋषिमुनिहरूद्वारा आचरित रहनसहन भेषभूषा, स्वभाव र सभ्याताहरूकै अनुकरण गर्नुपर्दछ ।
- कुनै अवस्थामा पनि स्वधर्मको त्याग गर्नु उचित छैन ।
- मनुष्य जन्मको परम ध्येय त उस अनुपमेय सत्य सुखको प्राप्ति हो जुन वरावर कुनै दोस्रो सुख छँदै छैन ।
- इन्द्रियदेखि पर, बुद्धिद्वारा ग्रहण गर्नयोग्य आनन्द छ, त्यसलाई जुन अवस्थामा अनुभव गर्दछ, जुन अवस्थामा स्थिति योगी भगवत्रूपवाट विचलित हुँदैन ।
- हामी जुनसुकै अणुलाई उठाएर ईश्वरको स्मृतिको रूपमा आफूसँग राख्न सक्तछौं तर हामीलाई थाहा छैन, त्यस अनेकतामा लुकेको एकतालाई हामी सम्झन सक्तैनौं ।
- अमृतको खोज गर्ने हो भने यो प्रकृतिलाई पार र अहङ्कारलाई मेटाउनुपर्ला ।
- अमृतत्व त्यही हो जो परम तत्त्वको प्राप्तिद्वारा उपलब्ध हुन्छ ।
- यो संसार एक धर्मशाला हो, हामी सबै एक रातका साथीमात्र हौं, विहान हुनासाथ सबले आ-आफ्नो बाटो लाग्नुछ ।
- जीव एक्लै आएको हो, एक्लै जानेछ । आफ्ना राम्रानराम्रा कामहरू हाम्रो साथमा रहनेछन् ।
- प्रेम, शान्ति र सन्तोषसँग जीवनयापन गर्दै भगवान्को भजन गरेर जीवन सार्थक किन नगर्ने ?
- विवेक वैराग्य हुँदा सत्यमार्गमा लागिन्छ तर हिंड्नैंवित्तिकै तुरुन्त गन्तव्यस्थानमा पुग्न सकिन्न, धेरै पटक काम, क्रोध, लोभ मोह, मद, मात्सर्यका खाडलमा खस्नु, आत्मग्लानिको अनुभव हुनु स्वाभाविक छ ।
- विल्वमुङ्गल साधु भएर पनि परस्त्रीमा आसक्त भए फेरि आत्मग्लानिमा आँखा फोरेर साधनद्वारा अन्त्यमा सुरदास बनेर नै छोडे ।
- हरेक वस्तु त्याग र बलिदानवाट नै प्राप्त हुन्छ । जो साहसी उद्यमी र विवेकी छ त्यो नै कामक्रोधादिमा धेरै पटक परेर पनि सत्यमार्गमा हिंड्न छोड्दैन ।
- धेरैपटक घाटा पर्दा या अनावृष्टि, अतिवृष्टि हुँदा पनि व्यापारी या किसान आफ्नो काम छोड्दैनन्, उसरी नै कामक्रोधादिमा धेरै पटक परेर पनि साधकले परमात्मा प्राप्त गर्ने प्रयत्न छोड्दैनन् ।

- जीवनको गङ्गा एक सोझो रेखामा बगेर समुद्रसँग मिल्दैन ।
- जीव पनि भुल्दै, भट्कदै परमात्मातिर बढिरहेको हुन्छ ।
- आफ्ना गल्तीहरूमा आत्मग्लानि हुनु त राम्रो हो, यसबाट शुभाचरणको प्रेरणा मिल्दछ, तर त्यसैलाई लिएर शोकमग्न भएर बसिरहनु एक निन्दनीय अभिशाप हो ।
- विर्सिविर्सीकन नै परमात्माको स्मृति अखण्ड हुन्छ ।
- वालक घरिघरि लडेर नै हिँड्न सिक्दछ, घरिघरि बिर्सेर आफ्नो शिक्षाभ्यास गर्दछ, प्रियतमसँग बिछोड हुँदा नै प्रियतमसँग मिल्नाको आनन्द आउँछ ।
- सबै कुरा सम्झेर, बुझेर हामी आफूलाई चिन्ताबाट सदा मुक्त राख्न सकौं ।
- चिताले मृत व्यक्तिलाई जलाउँछ, चिन्ताले जिउँदो व्यक्तिलाई पनि जलाउँछ ।
- चिन्ता शक्तिको दुरुपयोग आसक्ति र अहङ्कारको कारण हुन्छ ।
- वर्तमान कालमा आफ्नै जिम्मामा आएको कर्तव्य कर्मलाई नगरेर भूत भविष्यको नै अनावश्यक चिन्तन गरिहरनु शक्तिको दुरुपयोग हो ।
- कर्तव्यकर्ममा पूर्ण मनले जुटिरह्यो भने चिन्ता रहँदैन ।
- आफ्नो साधनाको परिश्रममा प्रमाद गर्नाले साधनामा लागेको शक्तिभन्दा बाँकी रहन गएको शक्तिको दुरुपयोगले चिन्ता उत्पन्न हुन्छ ।
- परमात्मसाधनामा प्रमाद गर्नेहरूलाई नै दुश्चिन्ता आएर घेर्दछ, साधनारतलाई कुनै पनि चिन्ता हुँदैन ।
- वर्तमान कालमा आफ्नो बाह्य र आन्तरिक दशाको हेरविचार गर, आफ्नो सामर्थ्य, योग्यता र परिस्थितिको पनि विचार गर अनिमात्र राम्रोभन्दा राम्रो जीवनको निर्वाह र प्रभूप्राप्तिको मार्ग समात्न सक्नेछौ ।
- प्रभुसँग डटेर प्रेम गर ।
- जो व्यक्ति जरा, व्याधि, मृत्युभन्दा पूर्व नै संसारको नश्वरता विचार गरेर त्यसवाट वैराग्य लिएर साधना भजनमा प्रवृत्त हुँदैन त्यही व्यक्ति आखिरमा पछुताउँछ ।
- शरीरका दु:ख कष्ट शरीर रहँदासम्म पारब्ध भोगानुसार आउने नै भयो तर मानसिक दु:खलाई विचार र पुरुषार्थको बलमा छुट्कारा दिन सकिन्छ ।
- जो सत्य छ त्यो देश, काल, परिस्थितिदेखि पर रहेर सबैमा समानरूपले लागू हुन्छ ।
- पापकै हिलोमा पुण्यको कमल फुल्दछ ।
- भगवान् राम भन्नुहुन्छ जीव जुन वखत मेरो सन्मुख हुन्छ उसको करोडौं जन्मका पाप उसै क्षण म नाश गरिदिन्छु ।
- व्यर्थ अर्काको प्रशंसा र आलोचनाको चिन्ता नगर ।
- अर्काको निन्दा र स्तुतिले प्रभावित हुनु आफ्नो खोक्रोपनाको प्रमाण हो ।
- जुन दिन तिमी आफ्नो विवेक दृष्टिमा असल भइहाल्नेछौ त्यो दिन अर्काको मान अपमान, निन्दा स्तुतिको बिलकुल परवाह रहनेछैन ।
- शान्ति प्राप्तिको निमित्त अरूमाथि निर्भर रहने इच्छा छाड्नुपर्दछ ।
- हामीले यी कुराहरूमा विचार गर्नुपर्दछ, अरूका कुराको वास्ता नगरीकन सत्य मार्गमा दृढतापूर्वक अगाडि बढ्नुपर्दछ ।

- असंयमले स्वास्थ्यनाश, वेइमानीले माननाश, परपीडाले शान्तिनाश अवश्यम्भावी छ। सेवाले प्रेम, सत्यले मान, भगवद्को दर्शन अवश्य हुन्छ।
- भगवान्को दर्शनले क्षुद्र अहंकार गलित हुन्छ र परमशान्तिको लाभ हुन्छ।
- विचारशील व्यक्तिले संयम, नियम, तप, त्याग, ज्ञान र ध्यानमा नै अर्कासँग होडवाजी लगाएर आफ्नो जाँच गर्नुपर्दछ।
- अहङ्कारले पतन अवश्यम्भावी छ।
- विवेकवान् महापुरुषहरू पनि आफ्नो विचार अर्काद्वारा मनाउने चक्करमा नपरेर तदनुसार आफ्नो जीवन वनाउने प्रयास गर्दछन् र उसको निष्ठा, अनुभूति र आत्मारामता अरूहरूलाई पनि सत्यपथमा आरुढ हुने प्रेरणा दिन्छ।
- आस्तिक होस् वा नास्तिक, सुन्दर स्वास्थ्य सवैलाई प्रिय छ, रोग व्याध कसैलाई प्रिय छैन, शरीरको आरोग्यताजस्तै मनको आरोग्यता पनि छ, उसलाई विशेष आनन्द पनि छ।
- स्वस्थ मन आसक्ति कामना र अन्तर्द्वन्द्वको दुर्गन्धदेखि मुक्त रहेर सदैव प्रसन्न रहन्छ।
- हरेक देश, काल परिस्थितिमा शुद्ध मन भएकाहरू आत्मवोधको अखण्डशिलामा अचल र प्रतिष्ठित रहन्छन्।
- मनलाई स्वच्छ, सात्विक र भगवत्परायण राख्नका निमित्त नित्य सत्सङ्ग, स्वाध्याय, साधन, भजनको व्यवस्था गर्नु आवश्यक छ।
- जसरी शरीर स्वस्थ राख्नका निमित्त उचित भोजन, शयनादिको साथसाथै संयम आवश्यक छ, त्यसरी नै साधनाको साथसाथ संयमको आवश्यकता छ।
- संयमले शक्ति सम्पादन एवम् सन्तोष तथा भोगले शक्तिको अपव्यय एवम् ग्लानिको अनुभव हुन्छ।
- आरम्भमा स्थूल विपयमा गरिएको इन्द्रिसंयम कालान्तरमा वासनाहरूका सूक्ष्म विपयहरूमा संयमित रहने शक्ति प्राप्त गराउँछ।
- साधकले अतिभोजन अतिभाषण अति निद्रा त्याग गर्नुपर्दछ।
- मानिसमा विचारशीलताकै महत्त्व छ।
- विचारद्वारा नै सुख दुःख नित्य अनित्य, श्रेय र प्रेम वस्तुहरूको रहस्य वुझ्नुपर्दछ।
- प्रत्येक वस्तु स्वभावले परिवर्तनशील छ।
- एकै नदीमा दुईवाजी डुवुल्की लाग्दैन किनभने जलको प्रवाह निरन्तर वदलिरहन्छ।
- मन आफैं नित्य उत्थान र लय हुने स्वभावको र विकारी छ।
- स्थायी सुख र शान्तिको निमित्त अस्थिर मनको नाशवान् पदार्थप्रतिको चञ्चल लिप्सालाई त्याग गर्नुपर्छ।
- प्रियतम आत्माको निमित्त नै प्राण, इन्द्रिय शरीर, पुत्र परिवार सवैको त्याग वा वहिष्कार गरिन्छ।
- सुषुप्तिको अज्ञान दशामा जुन निर्वैपयिक आनन्दको अनुभव हुन्छ उसैको जाग्रताको अतीन्द्रिय चैतन्य दशामा अपरोक्षानुभव गर्नु नै जीवनको परम लक्ष्य या भववन्धनवाट मुक्तिको उपाय हो।

- अस्थिर वस्तुको पर्यवेक्षण स्थिर तत्त्व नै गर्दछ ।
- आत्मजिज्ञासा गर्नाले देह, इन्द्रिय, प्राण, मन बुद्धि आदि सबै दृश्य विकारी, परिवर्तनशील र अपूर्ण प्रतीत हुन्छन् ।
- शरीरको अभ्यास छोडेर सच्चिदानन्द स्वरूप ब्रह्ममा स्थितिलाभ गर्नु नै परम पुरुषार्थ हो ।
- हरेक प्राणी सुख चाहन्छ र सुखको निधान एकमात्र परमात्मा छ, प्रत्येक प्राणी आस्तिक या भक्त नै छ । सुखको खोजी नै परमात्माको खोज नै हो, तर विषय सुखमा सुख अज्ञानजन्य हुन्छ किनभने यो सुख वस्तु, व्यक्ति, परिस्थिति, मन र बुद्धिका क्षुद्र कलुषित आवरणले आवृत रहन्छ ।
- जीवनको पारमार्थिक अनन्त सुखको चाहना कहिले पनि वैषयिक शान्त सुखले तृप्त हुँदैन ।
- विषयानन्दले नै ब्रह्मानन्दको प्यासलाई कुण्ठित गरिदिन्छ ।
- जो मुमुक्षु साधक विषयानन्दको उपेक्षा गरेर ब्रह्मानन्दको ऐकान्तिक सुखको चाहना गर्दछन् उनको इच्छा नि:सन्देह पूर्ण हुन्छ ।
- जसरी दूधबाट घिउ मन्थनविना प्राप्त हुन सक्दैन त्यसरी नै मनमा पनि मननविना परमात्माको वोध हुन सक्दैन ।
- पहिले अभ्यास र वैराग्यद्वारा मनको शुद्धि गर्नुपर्दछ, त्यसपछि निर्विकल्प अवस्थामा परमात्माको वोध हुन्छ ।
- मन जलसमान छ ।
- जल स्वभावैले तलतिर नै दगुर्छ त्यस्तै मन पनि विषय भोगतिर नै दगुर्छ ।
- जसरी जल अग्निको ताप पाएर उर्ध्वगमन गर्छ त्यसरी नै मन साधनाको अभ्यासले आत्मचिन्तन गर्दछ ।
- जसरी जलप्रवाह रोक्नाले उसका शक्तिको ज्ञान हुन्छ, त्यसरी नै मनलाई रोक्नाले उसका शक्तिको ज्ञान हुन्छ ।
- जलको आफ्नो कुनै विशेष आकार हुँदैन, जुन भाँडोमा राख्यो उसैको आकार लिन्छ, त्यस्तै मनको पनि विशेष आकार छैन ।
- जल नै शीतको प्रभावले हिमरूप र तापको प्रभावले वाष्परूप भइहाल्दछ, त्यसरी नै मन अज्ञानको प्रभावले जगत्‌रूप र ज्ञानको प्रभावले ब्रह्मको मायिक क्रीडा हो, एक पूर्ण सत्ता नै आफ्नै अनेक मिथ्यारूप प्रकट गर्दछ तापनि उसको पूर्णतामा कुनै हेरफेर हुँदैन ।
- जसरी बादल रहनाल्नरहनाले आकाशको केही वन्ने विग्रिने गर्दैन त्यसरी नै मनको वन्धमोक्षको कल्पनाले आत्मा प्रभावि हुँदैन ।
- विशुद्ध आत्माको आधारमा राम्रा नराम्रा वृत्तिहरूको सुखान्तक दुखान्तक व्यवहार हुन्छ ।
- आत्मा आफ्नो अचल प्रतिष्ठामा सदैव एकरस रहन्छ ।
- आत्मा वाहिरी जगत्‌लाई आफूमा देखाएर पनि सधैँ असङ्ग नै रहन्छ ।
- जसरी रङ्गीन काँचको उपाधिले प्रकाश रङ्गीन प्रतीत हुन्छ, सो भएर पनि आफू रङ्गहीन नै हुन्छ, यसरी नै अविद्यारूप उपाधिले आत्मा गुणवान् प्रतीत हुन्छ, तैपनि निर्गुण नै रहन्छ ।

- जगत् प्रपञ्चको प्रतीत मनसम्म छ ।
- कर्ममार्गमा जगत्लाई जगदीशको स्वरूप मानेर आफूलाई जगदीशको सन्तान या स्वरूप मानेर निस्पृह सेवा गर्न सकिन्छ ।
- आफ्नो भोग, आसक्ति, सुख सुविधाहरूलाई नरनारायणको सन्तुष्टिका निमित्त सहर्ष त्याग गरिन्छ ।
- आफूलाई देख्नु नै दर्शन शब्दको साधारण अर्थ हो । दर्शनको परिभाषिक अर्थ हो तत्त्वज्ञान, साधारण अर्थबाट नै पारिभाषिक अर्थबोध भएको हो ।
- मनुष्यमात्र म शब्द बुझ्ने अधिकारी हो ।
- सब ईश्वरबाट नै उत्पन्न भएका हुन् भने सब ईश्वर नै हुन् ।
- सरल हृदयको सत्य प्रार्थना ईश्वरको कानसम्म तुरुन्त पुगिहाल्छ ।
- कुनै बिरलै ईश्वरको अनुग्रह प्राप्त पुरुष नै भोगहरूको आसक्ति छोडेर ईश्वर भजनमा लाग्दछन् ।
- आत्मा आफ्नै नाम हो, 'ब्रह्म' एक अद्वितीय सत्य, ज्ञान, आनन्दस्वरूप हो ।
- जो विवेकवान् पुरुष छन् ती यस रहस्यलाई राम्रोसँग जान्दछन् । कि 'म' नाम होइन, ती नामको स्तुति वा निन्दाले कहिल्यै सुखी वा दुःखी हुँदैनन् ।
- 'म' जड इन्द्रिय होइन, किन्तु इन्द्रियहरूको द्रष्टा या ज्ञाता हुँ ।
- मन चञ्चल र चल छ, परन्तु म स्थिर र अचल छ ।
- 'म' मनको ज्ञाता हुँ, मन होइन ।
- कर्म र सम्पूर्ण दुःखदेखि मुक्त भएर परम शान्ति तथा परमानन्दका प्राप्तिको निमित्त नै मलाई मनुष्य शरीर प्राप्त भएको हो ।
- परम शान्ति र परमान्दलाई प्राप्त गर्नु नै मनुष्यको एक मात्र कर्तव्य हो ।
- तत्त्वज्ञान विवेक, वैराग्य, ईश्वर भक्ति, विचार, सदाचार, सद्गुण आदिको सेवनले हुन्छ र यस घोर कलिकालमा ईश्वरको दयाबिना यी सबको हुनु सम्भव छैन ।
- ईश्वरको दया सम्पूर्ण जीवहरूमा पूर्णरूपले सदासर्वदा छ, किन्तु ईश्वरको शरणागतिबिना त्यस दयाको रहस्यलाई मनुष्यले बुझ्न सक्तैन ।
- तत्त्वज्ञानको प्राप्तिको निमित्त सब प्रकारबाट ईश्वरको शरणमा गएर, उनको दयाको रहस्य बुझेर, उसबाट हुने पूर्ण लाभ हामीले उठाउनुपर्दछ ।
- ईश्वरको शरणागतिबाट नै हामीलाई परम शान्ति र परमानन्दस्वरूप परमपद जुन वास्तवमा आफ्नै स्वरूप हो, उस नित्यप्राप्तको प्राप्ति हुन सक्तछ ।
- शरीर अचेतन हो, तिमी चेतन हौ, शरीर दृश्य हो, तिमी दृष्टा हो, शरीर अनित्य हो, तिमी नित्य हौ, शरीर जन्म मरणशील छ, तिमी अजरामर हौं ।
- जब एउटै ब्रह्म चेतन छ, बह्मबाहेक दोस्रो चेतन छैन भने उसमा कुनै प्रकारसँग पनि भेद हुन सक्तैन ।
- ब्रह्म सबको आत्मा हो,
- स्वप्नलाई तिमी सत्य मान्दैनौ, मिथ्या नै मान्दछौ, त्यस्तै संसारलाई पनि स्वप्न जानेर मोहनिद्रा त्यागेर आफ्नो स्वरूपमा निष्ठावान् होऊ ।
- तिमी सुखस्वरूप हौ, आनन्दरूप हौ ।
- कारणदेखि कार्यको सत्ता पृथक् हुँदैन ।

- इन्द्रियहरू जवसम्म वशमा हुँदैन तवसम्म मन स्वाधीन हुँदैन ।
- मनलाई वशमा गर्नका लागि इन्द्रिय निग्रहरूप दमको अभ्यास गर ।
- शम, दम आदि साधनद्वारा मनलाई निर्मल बनाइहाल ।
- मनलाई शुद्ध गरेर मनरूपी आँखालाई खोल, अनि स्वस्वरूपमा जाग, निष्ठावान् भएर परम सुखी भइहाल ।
- सुनवाट उत्पन्न भएका अनेक प्रकारका गहनाहरू सुन नै हुन्छन् त्यस्तै ब्रह्मवाट उत्पन्न भएको प्रपञ्च ब्रह्मरूप नै हुनुपर्दछ ।
- चेतन सवमा एक छ, पञ्चमहाभूत पनि सवमा एकै छ ।
- जो भाग्यवान् सुषुप्तिकै समान लगतमा पनि व्यवहार गर्दछ अर्थात् भेद देख्दैन सवलाई ब्रह्मरूप अथवा आफ्नै रूप देख्दछ, उसलाई भय हुँदैन ।
- एक सच्चिदानन्द, स्वयं ज्योति, स्वयं सिद्ध परमात्मा नै वारपार देखिन्छ ।
- सवैमा ब्रह्मभाव गर्नु नै चतुर मनुष्यको चतुऱ्याइँ हो ।
- एक असङ्ग सनातन, सद्घन, आनन्दघन, अद्वितीय, सर्वोपाधिवर्जित, मायातीत, तायातीत, गुणातीत, कार्यातीत, निरञ्जन, निष्कल, शान्त आफ्नो आत्माको अनुसन्धान गर ।
- एउटा आत्मासिवाय दोस्रो अरू कोही छैन ।
- जेसुकै देखिन्छ, मृगमरीचिकाको जलसमान, वन्ध्याको पुत्रसमान अथवा स्वप्नको सृष्टिसमान मिथ्या हो ।
- वाहिर हेर्न छोडिदेऊ समाहित भएर आफ्नै भित्र हेर, थोरै समयमा तिमीलाई आनन्दस्वरूप आत्माको अनुभव हुन थाल्नेछ ।
- जसको मन शुद्ध छ उसलाई श्रावणमात्रले तत्त्व साक्षात्कार भइहाल्छ ।
- गुरुमुखवाट महावाक्यहरूको तात्पर्य निश्चित गर्नु श्रवण हो ।
- श्रवण गरिएको तत्त्वलाई सम्झनु मनन हो र मनन गरिएकै तत्त्वको ध्यान गर्नु निदिध्यासन हो ।
- "ब्रह्मवेताको कुलमा कुनै अब्रह्मवेता हुँदैन ।
- प्रजाको रञ्जन गर्नेलाई विद्वान् राजा भन्दछन् तथा काम आदि शत्रुहरूको वेगले जसको धैर्यलाई डगाउन सक्तैन उसलाई वेदवेत्ताहरू शूरवीर भन्दछन् ।
- कुनै विरलै सौभाग्यशाली पुरुषमात्र आफ्नो यश फैलाएर हाँस्दै कैलाशपतिको परमधाममा पुग्दछ, जहाँबाट फेरि फर्केर यहाँ आउँदैन, त्यो नै धन्य हो उसैको जन्म सफल हो ।
- कुनै विलक्षण वुद्धि भएकालाई वेदान्त श्रवणमात्रले पनि ब्रह्मात्माको साक्षात्कार भइहाल्छ, जसको वुद्धि शुद्ध छैन उसले श्रवण, मनन निदिध्यासन गर्नाले साक्षात्कार हुन्छ ।
- पहिले आफ्नो उद्धार गर, अनि पछि अरूको उद्धार गर्ने सङ्कल्प गर ।
- मोहरूपी हिलोवाट निस्क, शेकरूपी हिलोवाट निस्क, चिन्तारूपी नदीमा नडुव, सन्त महात्माहरूको सङ्गति गर, दुर्जनदेखि टाढा रहू ।
- संसार स्वप्नलाई छाडेर परमार्थ तत्त्वमा जाग, विवेक-नेत्र खोल ।
- मैलो ऐनामा मुख नदेखिएझैं जवसम्म अन्त:करण शुद्ध हुँदैन, तवसम्म न सविशेष ब्रह्मको ज्ञान हुन सक्दछ न निर्विशेष ब्रह्मको ।

- ईश्वरावतारहरूको चरित्र पढ्नाले सगुण र निगुण ब्रह्मको स्वरूपको ज्ञान हुन्छ ।
- सवै प्राणीमा समभावले अवस्थित जनार्दनलाई हेर ।
- मनले, वचनले, शरीरले कसैलाई पीडा नदेऊ, मनले सवैको भलाइ गर, वाणीले, हित र मधुर वोल्ने गर, शरीरले कष्ट नदेऊ, सर्वेश्वरको भक्त भएर सुखी भइहाल ;
- सवै उसै एक ईश्वरका अंश हुन्, सवै वरावर हुन्, सव सवै जगत्रूप धर्मशालामा परदेशी समान चार दिनका पाहुना हुन् न कसैसँग मित्रता गर ।
- ईश्वरले तिमीलाई धन आदि दिएको छ भने हृदय खोलेर, उदार वनेर अधिकारी पात्रहरूलाई धन, वस्त्र, विद्या आदिको दान दिने गर ।
- पानीभन्दा पातलो के हुन्छ, मीठो वोली वोल्नामा खर्च के हुन्छ ?
- रुँदै आएका थियौ, सवैसँग प्रेमको व्यवहार गर्दै सवैलाई रुवाउँदै छोडेर आफू हाँस्दै जाऊ ।
- जस्तै पुण्य भएपछि लोकमा आयु क्षीण भइहाल्छ, त्यस्तै पुण्य क्षीण नहुँदा पनि अनुशयी जीव स्वर्गबाट खसालिन्छ ।
- वृत्तिलाई ब्रह्माकार गर्ने नित्य-निरन्तर अभ्यास गर, त्यसपछि वुद्धिको वृत्तिलाई बोध गरेर- 'अद्वितीय आत्मा नै हो, अरू होइन' उपदेशक धेरै छन्, उपदेश लिने पुरुष कहीँ कतै मात्र हुन्छ ।
- उपदेश लिनु सुन्दर मार्ग हो, उपदेश लिने गर, उपदेशको अनुकरण गर्ने गर ।
- शरीर ममता र अहंता छोडिदेऊ केवल यसलाई चारो-पानी दिने गर र यसबाट आफ्नो काम लिएर सुखी होऊ यदि तिमी के काम लिऊँ भन्छौ भने आत्मानुसन्धान नै काम हो ।
- आत्मादेवाको दर्शन सुख र शान्तिको हेतु छ, तथा उसको अदर्शन दु:ख र अशान्तिको कारण छ ।
- मानवता आत्मा र शरीरको सुमधर संयोग हो ।
- आत्मालाई आत्माको खुराक र शरीरलाई शरीरको खुराक दिनुमा नै मानव जीवको सार्थकता निहित छ ।
- आत्माका भोजन हुन्- अहिंसा, सत्य वैराग, इन्द्रियसंयम, तप, आत्मास्वरूपमा सदा रमाउनु र शरीरका भोजन भोजन हुन्- सात्विक भोजन, वस्त्र, आवास आदि ।
- त्याग र वैराग्य तथा संयमका आत्ममुखी प्रवृत्तिको लागि छट्पटाइरहेको छ ।
- आत्मालाई आत्मानुरूप खुराक दिन सकिएन भने निश्चय नै त्यो दिन टाढा छैन कि सम्पूर्ण विश्वको रङ्गमञ्च त्राहीत्राहीको कष्टदायी आवाजले गुञ्जायमान हुनेछ ।
- अव आजको संसारमा विज्ञानको विकास आवश्यकताभन्दा निकै वढी भइसकेको छ ।

- आजको संसार विज्ञानको अत्यधिक विकास होइन, नैतिकता र अनुशासनको बढी आवश्यकता छ ।
- आजको संसार मस्तिष्क विकसित हुँदाहुँदा हिमालय जति ठूलो भइसकेको छ ।
- आज संसारको हृदय सङ्कुचित हुँदाहुँदा झिँगाको टाउकोसमान सानो भइसकेको छ ।
- जुनसुकै अवस्थामा पनि सन्तुलन अवश्यम्भावी छ ।
- सत्य भनेको सत्य नै हो, जसलाई आवरण दिनु कठिनमात्र होइन असम्भव नै छ ।
- हिंन्दू संस्कृतिको भाषा, संस्कृति परम वैज्ञानिक र पूर्ण भाषा हो जसमा स्वर र व्यञ्जन गरी ५० अक्षर छन्, प्रत्येक ध्वनिको उच्चारण यही भाषामा मात्र सम्भव छ ।
- सांस्कृतिक स्वाधीनता नै वास्तविक स्वाधीनता हो ।

ॐ

नारीधर्म तथा पुरुषधर्म

नारीधर्म तथा पुरुषधर्म

- पाश्चात्य भोगवादी सभ्यताको प्रभाव आज हाम्रा युवक-युवतीहरूमा स्पष्ट रूपले देखापरेको छ ।
- हामीहरूलाई भविष्यमा एउटा यस्तो पुस्ताको नितान्त आवश्यकता छ जसको घाँटीभन्दा तलको भाग युवा पुरुषको तथा मस्तिष्क एक वृद्ध पुरुषको होस् ।
- एकै काम निश्चित सीमासम्म जायज र त्यस सीमावाहिर नाजायज पनि हुन्छ ।
- मनुष्यले सधैँ मर्यादाको सीमारेखाभित्र रही यावत् जीवन, आदर्शोन्मुख जीवन व्यतीत गर्न प्रयत्नशील रहनुपर्दछ ।
- हाम्रो हिन्दूसंस्कृतिको धरातल अति उच्च छ ।
- भौतिकताको बढ्दो प्रभावले र समाजसुधारको नाममा राजनीतिक नेताहरूमा नाम दर्ता गर्नेले हिजो-आज अनेक प्रकारका प्रचार-प्रसार गरी सुन्ने-सुनाउने गरेका छन्, अनेक प्रकारका प्रसुप्त समस्याहरूलाई तन्काएर सामान्य जनजीवनलाई अशान्त र दुःखी वनाइरहेका छन् ।
- हिन्दूनारीको हृदयमा आफ्ना पतिका लागि उसको सुखमा सुखी तथा दुःखमा दुःखी हुने प्रवृत्ति जन्मजात हुन्छ ।
- शास्त्रकारहरूले स्त्रीहरूको दोषलाई देखाएर धेरै कुरा लेखे, तर पुरुषहरूको दोषलाई देखाए त उनीहरूमा स्त्रीहरूभन्दा धेरै दोष पाइन्छन् ।
- हिन्दूनारी पति-प्रेमको भावनालाई ज्यादै राम्रोसँग वुझ्दछन् ।
- प्रायः सबै स्त्रीहरू पुरुषहरूप्रति सेवादिको व्यवहार गर्दछन् तर पुरुषहरू उनीहरूलाई यस्तो गर्दैनन् ।
- स्त्रीहरूलाई अमानुषिक व्यवहार कहिल्यै गर्नु हुँदैन ।
- स्त्रीहरूमा कति प्रकारका दोष देखाइन्छन् यसको कारण पनि अधिकांश पुरुषहरू नै हुन्, किनभने पुरुष स्त्रीसँग राम्रो व्यवहार गर्दैनन् ।
- जुन घरमा पति-पत्नीको मन मिलेको छ त्यहाँ सबै सम्पदाहरू नित्य रमण गर्दछन् ।
- धर्म साथमा भएकाले पत्नी वासनापूर्तिकी साधन नभएर धर्माधर्मकी सहभागिनी भएर परलोकमा पनि साथ छोड्दिनन् ।
- आर्यमहिलाहरूले पतिदेखि पृथक् आफ्नो शरीर आदिको सुख र स्वार्थको कुरा कहिल्यै सोचेनन् ।
- स्त्रीहरूको जहाँ सत्कार हुन्छ, त्यहाँ सबै देवता निवास गर्दछन् ।
- कुमार्गतिर लाग्ने कुरुचिपूर्ण साहित्य र अश्लील दृश्यमा खालि एक छिनको नियन्त्रण नराखेर धार्मिक तथा नैतिक ग्रन्थको पाठ तथा तदनुकूल आचरणलाई प्रोत्साहन दिनु हाम्रो समाजको आजको प्रमुख कर्तव्य हो ।
- धर्म हामीलाई शुद्ध एवम् पवित्र जीवन बिताउने मार्ग बताउँछ ।

- धार्मिक भावनाले हामीलाई सुख-शान्ति तथा आनन्दमय एवम् शान्त जीवन प्राप्त गराउँछ ।
- ब्रह्मचर्याश्रमपछि गृहस्थाश्रममा प्रवेश गर्नु अर्थात् शास्त्रीय विवाहमा कुनै एक कन्याको पाँणीग्रहण गर्नु त्यो केटीको पति बन्नु हो ।
- आर्यसंस्कृति अध्यात्ममा निर्धारित छ ।
- जहाँ त्रिकालज्ञ ऋषि-मुनिहरूले पत्नीका लागि पातिव्रत्य धर्मको आदेश दिएका छन्, त्यहाँ पतिका लागि पनि पत्नीव्रतको ठूलो महत्त्व बताएका छन् ।
- पति-पत्नी दुवै एक नै स्वरूपका दुई पूरक तत्त्व हुन् । पति-पत्नी दुवै धर्ममय जीवन बिताएर एक-अर्काका लागि त्याग गरेर हित गर्दछन् र एक-अर्काको भगवत्प्राप्तिको मार्गमा अग्रसर हुनमा सहयोग दिन्छन् । यही गृहस्थधर्म हो ।
- पतिका लागिं सबैभन्दा ठूलो कर्तव्य हो केटाकेटी अवस्थादेखि विवाहसम्म यौन-पवित्रताले रहनु, ब्रह्मचर्यपूर्वक रहनु ।
- प्रत्येक पुरुष चाहन्छ – मेरी पत्नी शुद्ध एवम् पवित्र चरित्रकी होस् ।
- यौनदुर्वलता रहेमा विवाह गर्नाले पति-पत्नीको धर्म बिग्रन्छ ।
- विवाह पवित्र, स्वस्थ एवम् प्रसन्न स्थितिमा नै हुनुपर्छ ।
- पत्नी विवाह हुनेबित्तिकै तिमीप्रति आत्मसमर्पण गरिदिन्छिन् ।
- पत्नीमा कुनै दुर्गुण भए त्यसलाई कडा आघात या आलोचनात्मक ढङ्गले नसुधारेर प्रेमले पहिले उनको प्रशंसा गरेर, त्यसपछि साँच्चिकै अवगुण विनम्र एवम् सहानुभूतिको भाषामा बताएर सुधार्न सकिन्छ ।
- कहिल्यै पनि पत्नीको चरित्रमा सन्देह नगर ।
- गृहस्थोचित ब्रह्मचर्य अपनाऊ ।
- गृहस्थका लागि अनावश्यक कठोर संयमितताले स्त्रीको मनोभावलाई नकुल्च, न त पत्नीलाई आफ्नो मानसिक वृत्तिको सिकार नै बनाऊ ।
- आध्यात्मिक जीवनका लागि ब्रह्मचर्य अनिवार्य छ, तर गृहस्थ-जीवनमा परस्परको स्वीकृतिद्वारा सीमित यौनव्यवहार नै उचित छ ।
- परिवारको एकचित्तताले नै गृहस्थी जीवनलाई सुखी र शान्त बनाउँछ ।
- तिमी पति हौ, पत्नीको सुन्दरता, उनको रूप-लावण्य तिमीलाई मनमोहक लाग्दछ ।
- सधैँ याद राख्नुपर्छ – स्त्रीको वाह्य सौन्दर्य एवम् भौतिक शिक्षा त्यति मूल्यवान् तथा आवश्यक वस्तु होइन, जति उनको आंन्तरिक सौन्दर्य छ ।
- विवाहपश्चात् तिमीलाई आफ्नी पत्नी नै संसारकी सबैभन्दा सुन्दरी, योग्य एवम् राम्री स्त्री लाग्नुपर्छ ।
- तिम्रो राम्रो स्वभावले विकृत स्वभावकी पत्नी पनि ठीक हुन सक्तछिन् र उनको मन वदलिएर सरल एवं सुशील बन्दछिन् ।
- राम्रो खेतमा त सबै अन्न उत्पादन गरेर पेट भर्दछन्, तर बाँझो खेतमा सुधार गरेर अन्न उत्पादन गर्नु नै प्रशंसनीय कुरा हो ।
- तिम्रो आफ्नो मनलाई पत्नीको प्रेममा तृप्त र सन्तुष्ट राख, तिमी आफैँ राम्रो लोग्ने बन, तिम्री स्वास्नी स्वतः नै असल हुन्छिन् ।

- सबैमा ईश्वरत्वको ध्यान राखेर सबैको निःस्वार्थ भावले सेवा गर्ने भावना राख्नुपर्छ – चाहे आमा-बाबु हुन्, स्वास्नी होस्, छोरा-छोरी हुन् या अरू कोही पनि किन नहुन्।
- सधैँ सत्सङ्ग, भजन, जप, ध्यान, कीर्तनादिमा परिवारसहित भाग लिएर निरन्तर ज्योतिर्मय परमात्माको साक्षात्कार गर्ने प्रयत्न गरिरहनुपर्दछ।
- कन्या र कुमार नै नारी र पुरुष जीवनको आदि हो।
- कोपिला फूलको आदि रूप हो।
- घरको भविष्य, परिवारको सुख, समाजको शान्ति उनैको मुट्ठीमा छ।
- हामीले बाल-बालिकाको शिक्षामा एकरूपताको स्थापना गरेर गर्वको अनुभव गर्‍यौँ, तर निसर्गजात मनोवैज्ञानिक सत्यलाई हामीले बिर्सिदियौँ।
- सामान्य शिक्षणपछि कन्यालाई यस प्रकारको शिक्षा मिल्नुपर्छ, जेले उनको प्राकृतिक शक्तिहरूको विकास होस्, उनलाई जे आशा-अपेक्षा छ, त्यसको पूर्ति होस्।
- सुखी, विवाहित एवं गृह-जीवनको प्रेरणा अधिकांश नारीमा पुरुषको भन्दा धेरै बढी हुन्छ।
- सम्पूर्ण ज्ञान भएर पनि स्वभावको कटुताले मानव-जीवन तथा गृह-जीवनलाई नाश गर्दछ।
- जुन आइमाई बोलीको मिठासले कठोर विषलाई विषहीन बनाउन सक्तछिन् र मधुर मुस्कान सबैतिर छरेर गहिरो अन्धकारमा प्रकाश फैलाउन सक्तछिन्, उनी जीवनमा अवश्य सफल हुन्छिन्।
- आज मानवताको पतनको मुख्य कारण नैतिक तथा धार्मिक शिक्षाको अभाव हो।
- हाम्रा बालबालिकाहरू यस्तो वातावरणमा पोषित भइरहेछन्, जहाँ उनीहरूमाथि न त घर-समाजको नियन्त्रण छ, न आमा-बाबु तथा गुरुहरूको डर, न ईश्वर र धर्ममा उनीहरूको आस्था छ।
- जुन देश र संस्कृतिमा गुरु-शिष्यको अटुट सम्बन्ध अरू देशहरू र संस्कृतिका लागि एउटा उज्ज्वल उदाहरण थियो, जुन देश र संस्कृतिमा राजा र रङ्क 'आचार्य देवो भव' मन्त्रलाई जप्तथे, त्यहीँ नै आज अध्यापक र निरीक्षक महानुभावले विद्यार्थीहरूसँग डराई-डराईकन दिन काट्नुपरेको छ।
- अन्तर्राष्ट्रिय शिक्षाशास्त्रीहरूमा सच्चरित्रता, अनुशासन, कर्तव्यनिष्ठता, सुशीलता, नैतिकता आदि सद्गुणहरूको विकास नभएर त्यसको ठीक उल्टो उच्छृङ्खलता, उद्दण्डता, अनुशासनहीनता, आफ्ना गुरुजनहरू तथा अभिभावकहरूको अनादर गर्ने आदि दुर्गुणहरूको विकास नै ज्यादा भइरहेछ।
- भगवान्‌सँग यही प्रार्थना छ – हाम्रा भावी नागरिक अधिकांश अधिक शिक्षित (खालि साक्षर होइन), अनुशासित, कर्तव्यनिष्ठ तथा आफ्नो दायित्वलाई पालन गर्ने दृढ-प्रतिज्ञ बनून्।
- विवाहको उद्देश्य पारस्परिक सहयोगद्वारा स्त्री-पुरुषको निजी कमजोरीलाई हटाएर एक-अर्काको परिपूरक भएर परब्रह्म-परमात्माको प्राप्तिरूप अन्तिम लक्ष्यलाई प्राप्त गर्नु हो।
- उग्रता अपनाउने पुरुषको अपेक्षा धीरता र सहनशीलताको नजिक रहेकी नारीबाट नै हामीलाई विशेष आशा छ।

- हिन्दूनारी, जसको विकास परिवारमा हुन्छ, अलिकति चतुऱ्याइँले नै आफ्नो परिवारको विश्वास जित्नमा समर्थ हुन्छिन् ।
- जीवनको प्रत्येक क्षेत्रमा संयमशीलता र नियमवद्धता, सरलता, पवित्रता, कर्मशीलता र चेतनालाई यथायोग्य महत्त्व दिनाले नै कुनै पनि राष्ट्रमा समाजका सन्तानले आरोग्य र उन्नति प्राप्त गर्दछन्, तब मातृत्व र पितृत्वको पूर्ण विकास देख्न पाइन्छ ।
- आफ्नो मन र शरीरप्रति कर्तव्यको निर्वाह आफ्नो देश र समाजप्रति कर्तव्यपालन गर्नु हो ।
- पुरुषवर्गले राम्ररी बुझ्नुपर्छ – नारी एक रहस्य हो र धर्म ज्यादै व्यापक छ तथा आजको युगका विचारधाराहरू अनेक छन् र असजिलो पनि छ ।
- प्राचीन र नवीन संस्कारहरूको समुचित सम्मिश्रणले युगधर्मअनुसार आफ्नो जीवनयात्रा अनुशासित ढङ्गले सुखमय वनाउने प्रयत्न गर्नाले नै कल्याण हुन्छ ।
- पुरुष बाँधिन चाहँदैन । स्त्री बाँधिइन्छिन् र बाँद्धछिन् ।
- साहित्य धर्मसम्म पुग्ने सजिलो भऱ्याङ हो र धर्म ऐहिक एवम् पारलौकिक सुखहरूको निष्पादक हो ।
- धर्मनियन्त्रक साहित्यले नै समाजका खराबी र कुरीतिहरूलाई हटाउन सक्तछ । साहित्यकारहरू जबसम्म धर्मप्रति आस्थावान् हुँदैनन् तबसम्म उनको वाणी देश र जातिको अभ्युत्थान गर्न असमर्थ हुन्छन् ।
- सामाजिक अपहेलना पाएर पनि कुनै साहसी साहित्यकार आफ्ना रचनाहरूमा नैतिक मूल्य, आध्यात्मिक तथ्य र जीवन-विकासको महत्त्वलाई दर्साउँछ ।
- गृहस्थाश्रम सबै आश्रममा श्रेष्ठ मानिएको छ ।
- स्त्री-पुरुषको जुन वैवाहिक बन्धन हो, त्यसैको नाम गृहस्थाश्रम हो र उनीहरू दुवै एक भएर रहनाले नै गृहस्थको काम सुचारु रूपले सञ्चालित हुन्छ ।
- गृहस्थाश्रममा स्त्री-पुरुषले काम-वासनारहित प्रेमभावले संयतेन्द्रिय रहेर ज्ञानसहित सन्तानोत्पत्ति गर्नुपर्छ ।
- आजका वैज्ञानिक युगका मान्छे संयमको नाम सुन्नेवित्तिकै कामेको हृदयले अनेक प्रकारका वहाना र कुतर्क सुनाउँदै आफ्नो कमजोरीलाई लुकाउने प्रयत्नमा लाग्दछन् ।
- संयम राख्नु सधैं शास्त्रअनुकूल हुन्छ ।
- ज्यादै स्त्रीलम्पट रहनु हरेक अवस्थामा हानिकारक सिद्ध हुन्छ, किनभने स्त्री-पुरुषको सबै शक्ति, तेज, ओज, आयु, बुद्धि सबै रजवीर्यको आधारमा आश्रित हुन्छ ।
- स्त्री शक्तिरूपा हुन् एवम् शक्तिका स्रोत हुन् । सारा संसारको शक्ति स्त्रीजातिहरूद्वारा नै मिल्दछ ।
- नारीको सङ्केतले नै प्रेमबन्धनमा बाँधिएको पुरुष सबै काम गरिरहेछ । प्रेमले नै पुरुषले स्त्रीलाई वशमा राख्न सकेका छन् । प्रेमले नै स्त्रीले पनि पुरुषलाई इसारामा नचाइरहन्छिन् ।
- स्त्री सधैं नै लज्जाशील हुन्छिन्, उनी कहिल्यै अभियोगिनी हुँदिनन् । पुरुष नै स्वेच्छाचारी भएर स्त्रीलाई वेश्या वनाउँदछन् ।

- जहाँ पुरुष स्वेच्छाचारी हुँदैन, त्यहाँ स्त्री पनि वेश्या हुनै सक्तिनन्।
- स्त्री पुरुषकी हृदयेश्वरी हुन्, प्राणेश्वरी हुन्, आत्मारूप माता हुन्।
- स्त्रीलाई पुरुषवरावर वनाउने प्रयत्न गर्नु उनको अपमान गर्नु हो, उनलाई हजारौँ गुणा तल खसाल्नु हो।
- मन, वाणी र शरीरले पतिअनुकूल रहनु नै स्त्रीको परम कर्तव्य हो।
- आफ्नो मन, बुद्धि, इन्द्रिय, शरीर तथा आफ्नो अधिकारका वस्तुहरूद्वारा निष्काम भावले अर्काको हित र सेवा गर्नुपर्छ, तर अरूद्वारा सेवा गराउन र आदर-सत्कार, मान-मर्यादा र प्रतिष्ठा प्राप्त गर्ने कहिल्यै इच्छा गर्नु हुँदैन।
- घरमा जति स्त्रीहरू छन्, ती सवै लक्ष्मीवरावर हुन्छन्।
- सन्तानको प्राप्ति, धर्मकार्यको अनुष्ठान, सेवाकार्य, पितृको स्वर्गप्राप्ति र आफ्नो पनि उन्नति स्त्रीको अधीनमा छ।
- नर र नारी एकै सृष्टिकर्ता जगदीश्वरका सन्तान हुन्।
- जसरी स्थूल जगत्मा पनि मातृशक्तिको आधिक्यले छोरी जन्मन्छिन् त्यस्तै आदि सृष्टिमा जब प्रकृति-पुरुषको संयोगले जगत्को उत्पत्ति भयो अनि एक प्रकृतिको शक्तिलाई लिएर नारीधारा जड जगत्मा (Negative) र अर्को पुरुष अर्थात् परमात्माको शक्तिलाई लिएर पुरुषधारा (Positive) चल्यो। जुन जीव नारीधारामा आयो, त्यो चौरासी लाख योनिसम्म नारी-जीव बनी-बनी अन्तमा मनुष्ययोनिमा आएर स्त्री नै बन्यो र जुन जीव पुरुषधारामा आयो त्यो चौरासी लाख योनिसम्म पुरुष-जीव बन्दा-बन्दा अन्तमा मनुष्ययोनिमा आएर पुरुषै बन्यो।
- विषमता नै सृष्टिको कारण हो र समता लयको कारण हो।
- पुरुषमा पुरुषशक्तिको प्रधानता र नारीमा प्रकृतिशक्तिको प्रधानता हुन्छ।
- उत्तम, मध्यम र अधम सबै प्रकारका स्त्रीहरू प्रकृतिको अंशबाट नै उत्पन्न हुन्छन्। प्रत्येक विश्वमा सबै स्त्रीहरू उनैको कलाले बनेका हुन्छन्।
- सृष्टिको भावनाअनुसार नै पुरुषमा परम पुरुषशक्तिको प्राधान्य र नारीमा प्रकृतिशक्तिको प्राधान्य हुन्छ।
- मानव-जीवनको लक्ष्य वास्तवमा भगवत्प्राप्ति या मुक्ति हो।
- मुक्तिका लागि स्त्री-पुरुष दुवैलाई नै साधनाद्वारा परमात्मामा लय हुनु आवश्यक छ। पुरुषमा परम पुरुष परमात्माको शक्ति धेरै छैन।
- जुन जातिको आध्यात्मिक स्थितिको उन्नति जति धेरै हुन्छ, त्यो जाति यो रहस्यलाई उति नै धेरै बुझ्दछन्।
- आर्यजातिका महर्षिहरूले यस जातिको लक्ष्य आत्मानन्दको प्राप्ति या मोक्षसिद्धिलाई मानेका छन्।
- भगवान् विष्णुको अंशले दत्तात्रेय, शङ्करको अंशले दुर्वासा तथा ब्रह्माको अंशले चन्द्रमा अवतीर्ण भए।
- सती नारीको गति सूक्ष्म दिव्यलोकसम्म पनि अनवरुद्ध छ र इच्छा गरेमा उनीहरू सशरीर यमलोक जान सक्तछन्।
- मनुष्यको धर्मपालनको सीमा मर्त्यलोक हो।

- धर्म नै मनुष्यको वास्तविक सम्पत्ति हो। धर्मको नै परम तात्पर्य भगवत्प्राप्ति हो र भगवत्प्राप्तिको पथ सत्पुरुषहरूको सङ्गतले बढ्दछ।
- नारीको सफलता मातृत्वमा छ तर उनको सार्थकता पुरुषलाई मुक्त गर्नामा छ।
- आसक्तित्याग नै पुरुषको धर्म हो।
- वीर त्यही हो जसले कामनाहरू जित्छ।
- जीवन्मुक्त शरीरमा रहेर पनि बन्धनमुक्त नै रहन्छ।
- ब्रह्म नै आफूलाई म र यी दुई रूपमा मानेर जीव बन्दछ। जीव सूक्ष्म शरीर र इन्द्रियहरूको कल्पना गर्दछ र स्वयं आफ्नो ब्रह्मजगत्को निर्माण गर्छ।
- काल र आकाश मनको सृष्टि हो। मृत्युपछि जीव आफ्ना स्मृति र प्रवृत्तिहरूका आधारमा कुनै काल्पनिक जगत्को पुनः सृष्टि गर्छ।
- स्थूल शरीरको जुन तिमीलाई प्रतीतिं भइरहेछ, त्यसलाई हटाइदेऊ। आफ्ना सबै वासनाहरूबाट मुक्त होऊ। अनि तिमी आफ्नो सूक्ष्म शरीरले चाहे जहाँ घुमफिर गर्न सक्तछौ र सबैको अन्तःकरणमा प्रवेश गर्न सक्तछौ।
- यो मनःकल्पित सृष्टिहरूले भ्रान्त नहोऊ।
- हामी सबै आफ्नै मनःकल्पित सृष्टिको आधारमा संसाररूपी खेलको अभिनय गरिरहेछौं।
- तेज र प्रेमाकर्षण परमात्माको ज्ञान हो।
- आसक्तित्याग नै मोक्षको साधन हो।
- मोक्ष त ज्ञानबाट नै हुन्छ, तर कर्मको त्याग त्यो बेलासम्म गर्नु हुन्न, जबसम्म अन्तःकरण शुद्ध भएर ज्ञानको प्राप्ति हुँदैन।
- तिमीलाई यदि सर्वत्याग गर्नुछ भने तिमीले आफ्नो मनलाई त्याग्नुपर्छ।
- असङ्गतको भावनाद्वारा तथा आत्माको सच्चा स्वरूपको विचार गर्नाले तिमी मनको नाश गर्न सक्तछौ।
- आफ्नो आत्माको नै प्रयोजनका लागि सब प्रिय हुन्छन्।
- आत्मा नै दर्शन-श्रवणको योग्य, मननको योग्य र ध्यान गर्न योग्य छ।
- निःसन्देह आत्माको दर्शन, श्रवण, मनन तथा विज्ञात भएमा यी सबै विज्ञात हुन्छन्, किनभने अधिष्ठान आत्मादेखि भिन्न या अध्यस्त वस्तु केही पनि छैन।
- सुसंस्कृत, विदुषी र ज्ञानसम्पन्न सन्त महिलाहरूको यो समादरणीय परम्परा हिन्दूधर्ममा सधैं फलोस्-फुलोस् तथा सबै देशहरूमा र जातिहरूमा सबै कालमा मानवजातिका अगाडि यो आदर्श बनिरहोस्।
- पुरुष-मानव जहिले पनि विनाशको एक महान् साधक रहेको छ, पुरुष-सन्त पनि कहीँ-कहीँ श्रृङ्खलित भएको छ।
- सन्त महिलाहरूमा प्राणी मात्रका लागि करुणा र ईश्वरप्रति भक्ति सदा-सर्वदा अक्षुण्ण रहेको छ।

ॐ

नाम : स्वामी शशिभास्करम् 'निःसङ्ग'

जन्म : २०२६ मङ्सिर २५, ललितपुर लामाटार गाविस-१, सिस्नेरी, नेपाल

गुरु : परम पूजनीय अनन्त श्री विभूषित महर्षि स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेव

शिक्षा : स्नातकसम्मको अध्ययन (त्रि.वि.वि.)

हाल आबद्ध : हंसदा योगआश्रम, उग्रतारा गाविस-८, जनागाल, काभ्रे, फोन : ०११-६१५३६

प्रकाशित कृति :
- बलात्कृत धरती, २०५०
- चरित्रसूक्ति, सङ्कलन २०५८
- यात्रा अनादिदेखि अनन्तसम्म, २०५९
- खप्तड सूक्ति, सङ्कलन, २०६२ (प्रस्तुत)

ISBN 99946-51-15-3

9789994651153

पैरवी प्रकाशन